વૈદ્યકલ્પતરૂ" ની ભેટ.

ખાનપાન.

ભાગ ૧—૨.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસિકની ૨૫ મા વર્ષની ભેટ.

ખાનપાન.

ખોરાક–FOOD.

ભાગ ૧ લો.

છપાવી પ્રગટ કરનાર,

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

રીચીરોડ–અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃત્તિ. પ્રત ૨૫૦૦.

સને ૧૯૨૦ (ડીસેંબર). સંવત ૧૯૭૭.

કિંમત રૂ. ૧–૦–૦.

અમદાવાદ-સલાપોસ રોડપર આવેલા
શ્રી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

પ્રસ્તાવના.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ના ગ્રાહકોને દર વર્ષે એક એક ઉત્તરોત્તર ઉપયોગી વિષયોવાળી ભેટો અપાતી આવે છે. આ વર્ષે બે ભેટો સાથે આપવાનું બને છે, કારણકે સંયોગોને લઇને ગત વર્ષની ચડત ભેટ અપાણી નથી; એટલે તે વર્ષની અને આ વર્ષની એમ ઇ. સ. ૧૯૨૦ તથા ૧૯૨૧ એ સાલની ભેટો સાથે આપવાની પ્રાપ્ત થઇ છે.

ભેટનો વિષય "ખાનપાન"નો છે. ગઈ સાલ જણાવવામાં આવીજ ગયું છે કે આ વિષય બીજા વિષયો કરતાં કોઇ રીતે ઓછો ઉપયોગી નથી; બલકે રોજ રોજ ધ્યાન આપવા લાયક વિષય છે. ખાનપાનનું સામાન્ય જ્ઞાન જે લોકોમાં નથી હોતું, તે લોકો સામાન્યતઃ શારીરિક સ્વાસ્થ સારી રીતે જાળવી શકતા નથી. આજકાલ ખાન-પાનના સંબંધમાં લોકોની માન્યતા એવી છે કે આ શરીર છે તે ખાવા પીવા અને ભોગ ભોગવવા માટેજ રચાયું છે; પરંતુ વાસ્તવિક આ વિચાર ખોટો છે.

ભોજનનો વિષય શરીરને ટકાવવા પુરતોજ છે એમ નિશ્ચયથી સમજવું જોઇએ, અને તેથી જે ચીજો શરીરને યોગ્ય પોષણ આપ-નારી છે તે પણ પ્રમાણમાં લેવાય તોજ ખરૂં પોષણ મળે છે. આપણા નિત્યના ખોરાકમાં કેટલીક સ્વાદની ચીજો હદ ઉપરાંત દાખલ થઇ ગઇ છે, તે જલદી નીકળી જવી જોઇએ; જેમકે હદ ઉપરાંત મરી, મસાલા, હદ ઉપરાંત ખટાઇ, હદ ઉપરાંત મિષ્ટાન્ન વગેરે. તેને બદલે આવી અનેકાનેક ચીજો તો રોજના ખોરાકમાં વપરાય છે, અને ચા, કૉફી જેવી ચીજો જે પરદેશીઓનો અનુકરણ કરેલો ખોરાક છે, તેનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ થાય છે. આ સર્વ ચીજોના ગુણ અવગુણનું જ્ઞાન સમજવાને, અને તેથી થતા હરેક પ્રકારના વધુ પડતા આર્થીક બોજા-

માંથી છુટવાને, આવાં અનેક પુસ્તકો રચાય અને ઘેરે ઘેરે જ્ઞાન વ્યાપે, તોજ સમાજનો છુટકારો થાય તેમ છે.

આ વિષયો છુટક છુટક રીતે અનેક ગ્રંથોમાંથી મળી આવે છે; પરંતુ ખાનપાનની દરેક ચીજોનું વર્ણન એકજ પુસ્તકમાંથી મળી શકે એવો ગ્રંથ હોય તો બહુ સારૂં, એમ ધારીને આ પુસ્તક બહાર પાડવાનું અમે ઉચિત ધાર્યું છે. આ વિષયને લગતા બીજા કેટલાએક ગ્રંથો છે કે જેમાં દરેક ચીજોનું વર્ણન આપ્યું છે; પરંતુ વૈદ્યકીય દૃષ્ટિથી લોકો સમક્ષ રજુ કરવાનું અમને વધારે ઠીક લાગવાથી અમે તેવો પ્રયત્ન કરવાનું ધાર્યું છે. તે ઉપરાંત બીજા નિબંધો પણ સમાવી શકાય તેવું હોવાથી છૂટ ચર્ચા કરીને પરચુરણ શારીરિક સ્વાસ્થને લગતા બીજા વિષયો પણ ચર્ચ્યા છે.

આ વિષયનું પુરૂં જ્ઞાન એકત્રીત કરતાં તો અમે જે કદની ભેટો આપીએ છીએ તેવા દશ ગ્રંથો પણ ઓછા પડે. પરંતુ લોકોપયોગી જ્ઞાન એકત્રીત કરવાને પણ ત્રણ ચાર ભાગો જરૂર થશે એમ અમે ધારીએ છીએ આ બે પુસ્તકો બે ભાગરૂપે બહાર પાડીએ છીએ, તોપણ અમારી સમજ પ્રમાણે અને આગળની ધારણા પ્રમાણે તો કંઈ કામ થયું નથી, એમ અમે કબુલ કરીએ છીએ.

આગળની ધારણા પ્રમાણે સંપૂર્ણ સંગઠન કરીને વિષયને ગોઠવીને બહાર પાડવાની અમે ઉમેદ રાખતા હતા. પરંતુ વૈદ્યરાજના આ આખા વર્ષના મંદવાડને લીધે, અને છેવટના ચાર માસની સખત બિમારીને લીધે, વિષયોની ઘણી ત્રુટી સાથે બહાર પાડવો પડયો છે. એક વર્ષની ભેટ તો આશામાં અને આશામાં રોકી; પરંતુ હવે રોકાવાનું કોઇ રીતે ઉચીત નથી એમ ધારીને, તેમની મદદ સિવાય, જે બની શકયું તે એકત્રીત કરીને પુસ્તક રૂપે બહાર પાડી દીધું છે. કેટલાક વિષયો અધુરા ચર્ચ્યા છે, અને કેટલાક વિષયો દાખલ કરવા પણ બાકી છે. આ ત્રુટી અમને આશા છે કે, હવે પછી જો ત્રીજો ભાગ

બહાર પાડવાનો અમને પ્રસંગ આવશે તો પુરી કરી દેશું. પછી તો ઇશ્વરેચ્છા!

છેવટમાં જે સાહિત્ય ભેગું કરીને ગ્રાહકો સમક્ષ મુક્યું છે, તેનો ઉપયોગ ગુણની દૃષ્ટિએ કરવા ધારે, તોપણ તેમાંથી ઘણો ફાયદો મળી શકે એમ અમે ધારીએ છીએ; અને તેટલા પ્રમાણમાં પણ અમારી આટલી મહેનત સફળ છે એમ અમે માનીશું.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" ના ૨૫ વર્ષમાં ખાનપાનના વિષયના અસંખ્ય લેખો પ્રગટ થઇ ગયા છે. આ બધા છુટા છુટા લેખોનો સંગ્રહ કરીને, તેમજ અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી વગેરે વૈદ્યક સાહિત્યની સહાયતા લઇને 'ખાનપાન' નું એક સંપૂર્ણ પુસ્તક તૈયાર કરવા માટે અમારી ઑફીસમાંથી એ કામ **ચી. મણિશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી** ને સોંપવામાં આવેલ હતું. વૈદ્યરાજના મંદવાડને લીધે તેમની સૂચના મુજબ **ભાઇ મણીશંકરે** સ્વતંત્રપણે આ બધો સંગ્રહ કર્યો છે. ગ્રંથ લખવાનો આ તેમનો પહેલોજ પ્રયાસ જોતાં એમના લેખથી સંતોષ પામવા જેવું છે. આશા છે કે ભવિષ્યમાં અભ્યાસ રાખશે તો સારા લેખક તરીકે પ્રસિદ્ધિમાં આવશે.

અમદાવાદ.
તા. ૩૦-૧૨-૨૦.

સંપાદક "વૈદ્યકલ્પતરૂ."

અનુક્રમણિકા.

ખાનપાન.

ખોરાક FOOD.

ભાગ ૧ લો.

ખોરાકની અગત્ય.

ખોરાક શા માટે લેવો—કદાચ એવો પણ પ્રશ્ન ઉઠે કે ખોરાક લેવો શા માટે ? ઉત્તર નીચલા ઉદાહરણથી બરોબર મળી શકશે. માણસનું શરીર એ એક જીવતા એન્જીન જેવુંજ છે. એન્જીનનું દૃષ્ટાંત મનુષ્ય શરીરને બરાબર લાગુ પડી શકે છે જેમ એન્જીનને ચાલતું રાખવા માટે હવા, પાણી અને કોલસાની જરૂર છે, તેમ આપણું શરીર જે કુદરતની બનાવટનું એક એન્જીનજ છે, તેને ચાલતું-જીવતું રાખવા માટે હવા, પાણી અને ખોરાકની જરૂર છે. જો કે આપણે બધા એટલું તો જાણીએ છીએ કે ખોરાક વગર આપણે જીવી શકીએ નહિ, તો પણ ખોરાક શા માટે લેવો પડે છે તે સંબંધી બહુ થોડા લોકોજ વિચાર કરે છે. એક એન્જીનના બોઇલરમાં આપણે પાણી ભરીએ, ભઠ્ઠીમાં કોલસા નાખીએ અને હવાને પણ અવકાશ આપીએ, તો પણ તેટલાથી કંઇ તે એન્જીન ચાલવાનું નથી. જો બોઇલર નીચે દેવતા-કોલસા સળગાવવામાં આવશે તોજ તે પાણીમાં વરાળ પેદા થશે અને એન્જીન ચાલતું થશે. એક વખત કોલસા નાખ્યા પછી પણ જયારે તે કોલસા બળી જાય ત્યારે બીજા નવા કોલસા નાખવામાં ન આવે તો ફરીથી તે એન્જીન ઠરી જઈ બંધ પડી જશે. એટલે કે જો તે એન્જીન હમેશાં ચાલુ રાખવું હોય તો

તેમાં વખતો વખત નવા કોલસા નાખવાની જરૂર છે. આ ઉપરથી એટલું સિદ્ધ થાય છે કે, ગતિ પેદા કરવા માટે બળતણની જરૂર છે. બળતણ વગર ક્રિયા ચાલુ થઈ શકેજ નહિ. આપણા શરીર–એન્જીનનું પણ તેમજ સમજવું.

આપણા શરીરમાં ખોરાક તથા પ્રાણવાયુ એ બેનો સંયોગ થવાથી એક જાતની બળવાની ક્રિયા થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં ઑકસીડેશન કહે છે. તે ક્રિયાથી આપણા જીવનમાં તેજી આવે છે. એ ક્રિયા ચાલુ રહે તેટલા માટે બળતણ તરીકે આપણને જુદા જુદા ખોરાકની જરૂર પડે છે. અને તે ક્રિયાને માટેજ (જીવતા રહેવાને માટેજ) આપણે ખોરાક ખાવાની જરૂર છે.

જીંદગી ટકાવી રાખવા માટે ખોરાકની જરૂર છે એ જાણ્યું એટલેથી બસ નથી, પણ તે જરૂર કેટલા પ્રમાણમાં અને કેવા પ્રકારની છે તે જાણવું અતિ અગત્યનું છે. જો એન્જીનમાં જોઇએ તે કરતાં વધારે કોલસા નાખવામાં આવે તો તે કોલસા સળગશે નહિ, પણ એક બીજાના દબાણને લીધે અને અવકાશની તંગીને લીધે પુરતું ઑકસીજન નહિ મળવાથી ઠરી જશે. ઠરી જશે એટલે ગરમી ન લાગવાથી પાણીની વરાળ થતી બંધ પડી જશે, અને તેને અંગે તે એન્જીનની સર્વ ક્રિયાઓ બંધ પડી જશે. જેમ એન્જીનમાં તેમ આપણા શરીરમાં પણ વધારે ખોરાક નાખવાથી તે ખોરાક પચતો નથી. ખોરાક પચે નહિ એટલે ખોરાકમાંથી લોહી બને નહિ, અને લોહી વગર આપણે નબળા પડી, પરીણામે મરી જઇએ. વળી વધારે ખાવાથી અજીર્ણ થઇ અનેક રોગ પેદા થાય, અને તે રીતે પણ આપણા જીવનને ધક્કો લાગે.

જો એન્જીનમાં કોલસા જોઇએ તે કરતાં થોડા નાખીએ તો પુરતી ગરમી નહિ મળવાથી બીજા યંત્રો પોતાનું કાર્ય જોઇએ તેવી રીતે કરી શકતા નથી, અને બંધ પણ પડી જાય છે. તેજ પ્રમાણે શરીરમાં ખોરાક ઓછો નાખવાથી જોઇએ તે કરતાં થોડું

લોહી થઇ, બીજાં અવયવેાને પેાષણુ ન મળવાથી, તેઓ પેાતાનું કાર્ય તેટલા ઓછા પ્રમાણમાં કરે છે, અગર તેા બીલકુલ કરતા બંધ પડી જાય છે.

એન્જીનમાં જેવા પ્રકારના કેાલસા જોઇતા હેાય તેવા પ્રકારના નહિ નાખતાં, જે કેાલસા એન્જીનને ગરમી આપવામાં નિરૂપયેાગી છે તેવા કેાલસા નાખવામાં આવે, તેા પણુ પરીણામ મીંડું આવે છે. શરીર-એન્જીનનું પણુ તેમજ સમજવું. જે ખેારાકથી શરીરને પેાષણુ મળે તેવેા ખેારાક નહિં લેતાં નુકસાનકારક ખેારાક લેવાય તેા પરીણામ ઉધાડું છે. માટે દરેક પ્રકારનેા ખેારાક લેતાં પહેલાં તે કેવા પ્રકારનેા છે, તથા શરીરને નિયમિત રીતે ચલાવવા માટે તેની કેટલી કેટલી જરૂર છે, તેનેા પુખ્ત વિચાર કરી, તેટલા પ્રમાણમાં તેનેા ખેારાક લેવેા.

જેમ એન્જીન તેની ક્રિયામાં ધુમાડા અને રાખ જેવા નિરૂપયેાગી પદાર્થો બહાર ફેંકી દે છે, તેમ શરીર પણુ ચામડી, ફેફસાં (શ્વાસેાશ્વાસ દ્વારા) મળાશયદ્વારા અને મુત્રાશય દ્વારાએ નિરર્થક પદાર્થોને પસીનેા, મળ, તથા મુત્રના રૂપમાં બહાર ફેંકી દે છે. એન્જીનમાં અને શરીરમાં ફેર માત્ર એટલેાજ છે કે હવા, પાણી અને કેાલસા ખુટી જાય છે છતાં તેઓ એન્જીનથી અલગ રહે છે, અને શરીરમાં તેા ખેારાક, હવા તથા પાણી શરીરમાં જતાંજ તેની સાથે મળી જઇ તેમાંથી પુષ્ટિકારક તત્વેા શરીરમાં મળે છે, અને બીનજરૂરી પદાર્થ શરીરની બહાર નીકળી જાય છે. મળ, મુત્ર તથા પસીનારૂપે શરીરમાંથી જે કચરેા બહાર નીકળી જાય છે તેને શરીરનેા ક્ષય કહે છે. શરીરમાં આવેા ક્ષય નિરંતર થયાજ કરે છે, અને તે ક્ષયનેા બદલેા નવા ખેારાકથી પુરેા થઇ જાય છે.

બેાલવામાં, ચાલવામાં, વાંચવામાં અને આંખના મટકાં મારવામાં પણુ આપણા શરીરમાંથી દર ક્ષણે ક્ષય થતેાજ જાય છે. દરેક જીવતા પ્રાણીના શરીરના દરેક ભાગમાંથી રજકણેાનેા

પળે પળે ક્ષય થતા જાય છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજ-કણો આવતાં જાય છે. આ ઉપરથી વિદ્વાનોએ એવી ગણત્રી કરી છે કે દર સાત વરસે આપણા શરીરનું આખું ખોખું નવુંજ બંધાય છે. એટલે કે સાત વર્ષ પહેલાં આપણા શરીરમાં જે હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે હતાં તે છેક ઘસાઇ નાશ પામી જાય છે અને તેની જગ્યાએ નવાં રજકણોથી બંધાએલ હાડકાં, માંસ, લોહી વગેરે આવી જાય છે.

શરીરની બાંધણી ખોરાકથી થાય છે:—ડૉક્ટર મેકફેડન કહે છે કે **"તમે શું ખાઓ છો તે મને કહો એટલે તમે કેવા છો તે હું તમને કહીશ."** ખરેખર આ કથન સત્ય છે. ખોરાકની અસર મન તેમજ તન બંને ઉપર થાય છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે આપણા શરીરનું પોષણ ખોરાકથી જ થાય છે. જુદાં જુદાં શરીરનાં અવયવોની ચપળતા તથા શક્તિનો આધાર મોટે ભાગે આપણે જે ખોરાક લઇએ છીએ તેની ઉપર જ છે.

આ ચાલુ જમાનામાં ઘણાં મનુષ્યો કંઇક નહિ અને કંઇક બિમારી ભોગવતા જ હોય છે. તંદુરસ્ત દેખાતા માણસને પણ જો આપણે આગ્રહ પૂર્વક સત્યનું અવલંબન કરીને જવાબ આપવાનું કહેશું તો તે પણ કહેશે, કે મને કોઇક વખતે ઝાડો કબજ થાય છે, અગર તો સહેજ અશકિત જણાય છે, અગર તો માથું દુઃખે છે—વગેરે કંઇક કંઇક ફરીઆદ કરશે, કારણ ફક્ત **ખાનપાનના નિયમ સંબંધી અજ્ઞાનતા** જ છે. ઇશ્વરી કાયદો જ એવો છે કે જે ભૂલ યા તો પાપ આપણે કરીએ તેને માટે આપણે સહન કરવુંજ પડે. કેટલાએક એમ પણ કહેશે કે આપણા બાપદાદાઓ તંદુરસ્તીમાં લાંબું આયુષ્ય કેમ ભોગવી શકતા? ઉત્તર એટલોજ કે તે વખતે આવાં જુદાં જુદાં પ્રકારનાં ખાનપાનો હતાં નહિ. તે વખતનાં તમામ ખાનપાનો ઘણાં જ સાદાં હતાં. તે વખતે નિર્વાહનાં સાધન ઘણાં સોંઘાં હતાં. આજ જેટલી મોંઘારત તે વખતે નહિ હતી. સોંઘાર-

તને લીધે તેઓને ગુજરાનની બાબતમાં ચિન્તા ઘણીજ ઓછી હતી. નિશ્ચિંતપણું પણ આપણા જીવનને લંબાવવામાં ઘણી મદદ કરે છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં સાદાઇજ હતી. વ્યસનેાના તેા સર્વથા અભાવજ હતેા. ટુંકામાં તે વખતનું વાતાવરણજ ઘણું સ્વચ્છ હતું, પરંતુ તે જમાનેા ચાલ્યેા ગયેા છે. હાલમાં શરીરની બાંધણી તેવા પ્રકારની નથી તેમ વાતાવરણ પણ તે વખત જેવું નથી.

ખેારાક સંબંધી અજ્ઞાનઃ—આપણે એમ તેા ઇચ્છીએ છીએ કે આપણું શરીર તથા મન સ્વચ્છ રહે, દરેક "અવયવેા" સુદૃઢ થાય, અને આપણા જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા ઘણી કેામળ તથા સૂક્ષ્મ રીતે બંધાએલી રહે; પરંતુ તે પ્રમાણે આપણા શરીર તથા મનની સ્થિતિ જાળવવા માટે કેટલેા ખેારાક લેવેા જોઇએ, તથા કેવા પ્રકારનેા ખેારાક લેવેા જોઇએ, તે સંબંધી વિચાર ન કરીએ, તેા પછી આપણે આપણું આરેાગ્ય કેવી રીતે જાળવી શકીએ?

હાલના જમાનામાં જે ગંભીર ભૂલેા આપણે કરીએ છીએ તેમાંની એક તેા એ છે, કે:-જે ખેારાકમાંથી રેસા (Fibrous) નાં તત્વેા કાઢી નાખ્યાં હેાય તે ખેારાક ખાવાની ઇચ્છા વધતી જાય છે. દાખલા તરીકે ઘઉંની ઉપરનું તત્વ (ભુંસું અગર ચુલ્લું) કાઢી નાખી લેાટનેા ઉપયેાગ કરવામાં આવે છે અને બીજી ખાવાની ઘણી અગત્યની ચીજોમાં પણ આજ પ્રમાણે કરવામાં આવે છે. લેાકેામાં એવા ખેાટા પ્રકારનેા વહેમ ચાલે છે, કે ખેારાક જેમ સહેલાઇથી ગળી જવાય, તેમ ચાવવાની મહેનત ઓછી થાય, તથા તેનેા સ્વાદ પણ વધારે આવે, અને ફાયદેા પણ વધારે કરે; પણ આ એક ખેાટેા વહેમજ છે. ફાયદા કરતાં આવા પ્રકારનેા ખેારાક નુકસાન વધારે કરે છે તે આગળ ઉપર જાણી શકશેા.

ખેારાક સંબંધી બેદરકારીઃ—એક ખેડુત એક દ્રાક્ષનેા વેલેા વાવે છે ત્યારે તેને અમુક ૠતુમાંજ વાવવેા જોઇએ, અમુક વખતેજ પાણી પાવું જોઇએ અને અમુક પ્રકારનુંજ ખાતર નાખવું

જોઇએ, વગેરે સંબંધનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન મેળવી તે જ્ઞાનને ક્રિયામાં મૂકે છે, ત્યારેજ તે દ્રાક્ષનો વેલો સારી રીતે દ્રાક્ષ આપે છે. આપણા મનુષ્ય શરીરનું પણ તેમજ છે. તેને કેવા કેવા પ્રકારના ખાતરની (ખોરાકની), કયે વખતે, અને કઇ રૂતુમાં, કેટલી જરૂર છે વગેરે સંપૂર્ણ જ્ઞાન જો આપણે ન મેળવીએ, અને તેને ક્રિયામાં ન મૂકીએ, તો પછી આપણું શરીર આપણને શી રીતે સારૂં આરોગ્ય આપે?

આ ઉપરથી એટલું તો જરૂરનું છે, કે આપણે આપણા શરીરનો બાંધો, ટેવો અને જરૂરીઆતો વિષે પુરૂં જ્ઞાન મેળવવું જોઇએ. આ જ્ઞાન જો બાળપણથીજ અપાતું હોય અને બાળપણથીજ કયા ખોરાક શરીરને જોઇતું તત્વ આપે છે, કયા ખોરાક ખાવા જરૂરના નથી, કયા ખોરાક ખાવાથી શરીરમાં પુરતું લોહી, માંસ, ચરબી વગેરે મળે છે, તંદુરસ્ત ખોરાક ઉપરજ તંદુરસ્ત શરીરનો તથા મનનો આધાર છે, અને તંદુરસ્ત શરીર તથા મન ઉપર આપણા વર્તન તથા માણસપણાનો આધાર રહેલો છે વગેરે જ્ઞાન અપાતું હોય તો અવશ્ય હાલના જમાનામાં અશક્તિ, માંદગી, પ્લેગ, અનેક પ્રકારના રોગ વગેરેની ફરિયાદ રહે નહિ. **નાનપણમાં જે જ્ઞાન મળ્યું હોય તેની અસર મોટપણે પણ સચોટ કાયમ રહે છે,** એટલા માટે શાળાઓમાં પણ પ્રાથમિક શિક્ષણની સાથે આ વિષયનું જ્ઞાન આપવાની પુરતી જરૂર છે. આવા મહત્વના વિષય• ઉપર હજુ સુધી ગવર્મેન્ટની દૃષ્ટી જોઇએ તેવી પડી નથી એ એક આશ્ચર્ય નહિ તો બીજું શું?

જેટલી તજવીજ એક દ્રાક્ષના વેલાને ઉછેરવામાં લેવાય છે તેથી ચોથા ભાગની મહેનત (દરકાર) પણ આપણાં બાળકો ઉછેરવામાં આપણે લેતા હોઇએ એવું માલમ પડતું નથી. આપણા હિંદુસ્તાનમાં તેમજ ઘણીખરી પરદેશની કોમોમાં પણ આ વિષય સંબંધી હજુ અજ્ઞાનજ જોવામાં આવે છે. રસોડાનું કામ ઘણે ભાગે સ્ત્રીઓ કરતી હોવાથી અને બાળકો ઉછેરવાનું કામ પણ તેનુંજ હોવાથી તે વિષયનું

જ્ઞાન તેમને મળવુંજ જોઇએ. એક ખોરાકની અસર બીજા ખોરાક ઉપર શું થાય છે, વધુ કીમતવાળો ખોરાક તેજ પૈાષ્ટિક ખોરાક એવું નહિં સમજતાં તેઓની અંદર કયા કયા પદાર્થો કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં છે, શરીરને બાંધવા માટે (સુદૃઢ કરવા માટે) કેવા પ્રકારના ખોરાકની કેટલી જરૂર છે, શરીરના દરેક અવયવોને ખીલવવા માટે કેવા કેવા ખોરાકની જરૂર છે, તેની અંદર ઝેરી પદાર્થો છે કે નહિ, અને છે તો કેટલા પ્રમાણમાં વગેરે સંબંધનું જ્ઞાન ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં તેમજ ખોરાકને તૈયાર કરતી વખતે હોવું જોઇએ. આપણા બાપદાદાઓ ફક્ત સાદા ખોરાકથીજ સારૂં અને લાંબું આયુષ્ય ગાળતા. તેને બદલે હવે તરેહ તરેહની વાનીઓ બનાવી આપણે સ્વાદિષ્ટ ભોજનો લેતાં શીખ્યા છીએ અને પરિણામ દેખીતુજ છે, તે એકે આપણે અનેક રોગથી પીડાઇએ છીએ, અને આપણે આપણી મેળેજ આપણા આયુષ્યને ઓછું કરીએ છીએ. આટલેજથી બંધ નથી પણ આપણા છોકરાઓને પણ નબળા પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ આપીએ છીએ.

આ સર્વ અનર્થનો ઉપાય એકજ રીતે થઇ શકે તેમ છે. તે એ કે ખાનપાન સંબંધી બરાબર લક્ષ રાખવું. કયા કયા પદાર્થો કઇ કઈ ઋતુમાં, કેટલા કેટલા પ્રમાણમાં, અને કેવી કેવી રીતે, તથા કયે વખતે ખાવા તેનું શિક્ષણ બાળપણથીજ આપવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી ખાનપાન સંબંધી અંધારૂં છે ત્યાં સુધી શારીરિક સંપત્તિ કોઈ પણ રીતે સુધારી આયુષ્ય લાંબું તેમજ સુખમય ગાળી શકાયજ નહિ. "ખાનપાન" નું પુસ્તક વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોને ભેટ આપવાના મુખ્ય ઉદ્દેશોમાંનો આ ઉદ્દેશ પણ છે.

ખોરાકની મુખ્ય જાતો.

જીંદગીને જરૂરનો ખોરાક—જીંદગી જાળવવા સારૂ આપણે જે ખોરાકનો નિરંતર ઉપયોગ કરીએ છીએ, તે નીચેના પાંચ વર્ગમાં આવી જાય છે.

૧. પૈાષ્ટિક—અથવા અંગ્રેજીમાં જેને "નાઇટ્રોજનવાળો" ખેારાક કહે છે તે—પ્રેાટીડ્ઝ.
૨. ચરબીવાળેા ખેારાક
૩. આટાના સત્વવાળેા ખેારાક—અથવા જેને અંગ્રેજીમાં "સ્ટાર્ચીફુડ" કહે છે તે.
૪. ક્ષારવાળેા ખેારાક.
૫. પાણીવાળેા ખેારાક.

આ પાંચ મુખ્ય વર્ગ છે. આપણા શરીરમાં ઘણાં પ્રકારનાં તત્વેા રહેલાં છે, અને તે બધાનું પેાષણ ઉપર જણાવેલ પાંચ પ્રકારના ખેારાકમાંથીજ થાય છે. આ પાંચે પ્રકારના ખેારાકમાં બીજાં નાનાં નાનાં તત્વેાનેા સમાવેશ થઇ જાય છે. તે સિવાય ચાહ, કેાફી, મસાલેા વગેરેનેા વર્ગ જુદેા ગણી તેને **વધારાનેા ખેારાક** નામ આપીએ તેા આપી શકાય.

આ પાંચે પ્રકારના ખેારાક સંબંધી વધારે વિચાર કરીએ.

૧. **પૈાષ્ટિક ખેારાક**—શરીરના પેાષણ તથા વૃદ્ધિને માટે જરૂરનેા છે. તે જાતમાં બધી જાતનાં માંસ, મચ્છી, પશુ, પક્ષિનેા શિકાર, વટાણા, દાળ અને પનીરનેા સમાવેશ થઇ જાય છે. એ ખેારાક શરીરમાં ચાર જુદા જુદા પ્રકારનું કામ કરે છે.

(अ.) શરીરના ભાગેામાં ચાલતેા ઘસારેા પુરેા પાડી તે ભાગેાને પાછા અસલ જેવા બનાવવાનું કામ કરે છે.

(ब.) "**ઑકસીડેશન**" ની ક્રિયાને અંકુશમાં રાખવાનું કાર્ય કરે છે.

(क.) જરૂર પડે ત્યારે શરીરમાં ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે.

(ड.) ચરબી બનાવવાનું કામ કરે છે.

દરેક જાતના ખેારાકમાં પૈાષ્ટિક તત્વ થેાડા યા તેા ઘણા પ્રમાણમાં રહેલું હેાય છે; પણ વિદ્વાનેાએ એવું નક્કી કરેલું છે કે, આપણા ખેારાકમાં નિત્ય વપરાતા પદાર્થેામાંથી ઘી, માખણ, સાબુ, ચેાખા અને

સાકરમાં પૈાષ્ટિક તત્વ બીલકુલ નથી. પહેલા બે પદાર્થોમાં મુખ્ય ભાગ ચરબીનેા છે, અને બીજા બેમાં સ્ટાર્ચ (આટા) ના સત્વનેા ભાગ મુખ્ય છે; પરંતુ શરીરની ગરમી કાયમ રાખવા માટે એ ચારે પદાર્થોની જરૂર છે.

૨. ચરબીવાળેા ખેારાક—આનેા મુખ્ય ઉપયેાગ શરીરમાં ગરમી પેદા કરવાનેા છે. તે મુખ્યત્વે બે પ્રકારનું કાર્ય કરે છે.

(अ.) શરીરમાં ચરબીરૂપે એકઠા થઇ રહેવાનું કાર્ય કરે છે.

(ब.) શરીરમાં ગરમી અને તેજી ઉત્પન્ન કરે છે.

ચરબીવાળા પદાર્થોમાં મુખ્ય ઘી, માખણ, ચરબી, તેલ વગેરે છે. અનાજના પદાર્થોમાં ચરબીનેા ભાગ એાછામાં એાછેા સેંકડે ૧ ભાગ ઘઉંમાં, અને વધારેમાં વધારે મકાઇમાં ૬ ભાગ હેાય છે.

સૂચના—ચરબીવાળા પદાર્થો શિઆળામાં વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવા જોઇએ.

૩. આટાના સત્વવાળેા ખેારાક—આ વર્ગના પદાર્થોનું કામ પણ ઘણે દરજ્જે ઉપર પ્રમાણે મળતું આવે છે એટલે કે—

(अ.) શરીરમાં ચરબીરૂપે એકઠા થઇ રહે છે.

(ब.) શરીરમાં ગરમી અને તેજી ઉત્પન્ન કરે છે.

તે જાતના પદાર્થોમાં મુખ્યત્વે કરીને સાકર, ખાંડ, ગેાળ, ચેાખા અને બીજાં ધાન્યેા છે. શરીરમાં શ્વાસેાચ્છ્વાસની જે ક્રિયા ચાલે છે, તે ક્રિયા કાર્બોન નામનેા એક પદાર્થ છે તેથી થાય છે. તે કાર્બોન આવી જાતના પદાર્થોમાંથી તેમજ ચરબીવાળા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ગરમ દેશમાં તેમજ ઉનાળામાં સ્ટાર્ચી તત્વવાળેા ખેારાક વધારે અનુકુળ આવે છે.

૪. ક્ષારવાળેા ખેારાક—આ વર્ગના પદાર્થો ખાસ કરીને બે પ્રકારનાં કાર્ય કરે છે.

(अ.) શરીરની તંદુરસ્તી જાળવે છે.

(ब.) હાડકાંને પેાષણ આપે છે.

શરીરનો દરેક ભાગ ક્ષારની મેળવણીથી બનેલો છે. મેવા અને તરકારીમાં આવતા વનસ્પતિના તેજાબોમાંથી બનેલા ક્ષારો આપણા ખોરાકનો મુખ્ય ભાગ છે. દુધ તેમજ લોહીમાં પણ ક્ષાર રહેલો હોય છે. ક્ષાર કેટલીએક વસ્તુમાં થોડા અગર ઘણા પ્રમાણમાં રહેલો હોય છે; છતાં પણ હાડકાનું બંધારણ ક્ષારથી થએલું હોવાને લીધે, જો ક્ષાર જોઇએ તે કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે અગર તો બીલકુલ ખાવામાં ન આવે, તો શરીરના પોષણમાં અમુક જાતની ખોઃમી આવી, મ્હોંના પારામાંથી લોહી પડવાનો-રક્તપીત્તનો રોગ પેદા થાય છે. વળી કમતી ક્ષારને લીધે હાડકાં પોચાં અગર તો બરડ થઇ ભાંગી જાય તેવાં થઇ જાય છે.

ક્ષારવાળા પદાર્થો—મેવા અને શાક તરકારી નિમક, ચૂનો, ફોસફરસનો તેજાબ, પોટાસ અને તેજાબો વગેરે, નિમકમાંથી સોડા-ખાર આપણા થુંકમાં ભળે છે, અને ખોરાકના કેટલાક ભાગને પચાવે છે. પછી " ક્લોરીન ગેસ " માંથી નિમકનો તેજાબ થઇ હોજરીના રસની બનાવટમાં આવે છે.

૫. **પાણી**—પાણીમાં પોતાનામાં તો કોઇ પણ પ્રકારના રસાયનિક ફેરફાર થતા નથી. પરંતુ બીજા પદાર્થોમાં તેવા ફેરફાર કરવામાં પાણી બહુ અગત્યનું કામ કરે છે. જે લોહીના નિયમિત ફરવા ઉપરજ જીવન શક્તિનો આધાર છે, તે લોહી પ્રવાહી હોવાને લીધેજ આખા શરીરમાં ફરી શકે છે; અને લોહીને પ્રવાહી રાખવાનું કામ પાણી કરે છે. જો લોહી ઘટ થઇ જાય તો શરીરમાં ફરી શકતું નથી. **પાણી વગર શરીરનો કોઇ પણ ભાગ-એક પણ રેસો તન્દુરસ્ત રહી શકતો નથી.** એટલે દરેક અવયવની બનાવટમાં તે આવેલું છે જ. પાણી વગર આપણું જીવન ટકી શકે નહિ.

શરીરને ટકાવી રાખવામાં જે પાણીની અગત્યતા જણાવી તે પાણી ખાવાના દરેક પદાર્થમાંથી પણ મળી શકે છે. આપણે ઘઉં, બાજરી, ચોખા વગેરે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેમાં પાણીનો

ભાગ રહેલો હોય છે. શાક તરકારીમાં અને ફળમાં તો પાણીનો ઘણો મોટો ભાગ રહેલો હોય છે.

પાંચે પ્રકારના ખોરાકના તત્વના પ્રથક્કરણનો કોઠો "માંસાહાર અને વનસ્પતિ આહાર" માં આપેલો છે તે ઉપરથી માલમ પડશે કે જુદાં જુદાં અનાજ, ફળ તથા માંસમાં દરેક પ્રકારનાં તત્વ કેટલાં કેટલાં રહેલાં છે. પરંતુ આ પાંચ પ્રકારના ખોરાકમાંથી દરેકનું કેટલું કેટલું વજન શરીરના પોષણ માટે હંમેશાં જરૂરનું છે તેનો કંઇક સુમાર જાણવાની જરૂર છે. શરીર રચના, ટેવ, પ્રકૃતિ, દેશનાં હવા પાણી, રૂતુ, તેમજ ઉમરના પ્રમાણમાં ખોરાક વધતો ઓછો લેવાય છે; તો પણ સાધારણ રીતે નિત્ય કયો કયો ખોરાક કેટલા વજનમાં લેવો જોઇએ તેનું પ્રમાણ નીચે આપવામાં આવ્યું છે.

જાત.	વજન.	
૧. પૌષ્ટિક તત્વવાળો ખોરાક	૧૦	રૂ. ભાર.
૨. ચરબીવાળો ખોરાક	૮	,,
૩. આટાના સત્વવાળો ખોરાક	૩૦	,,
૪. ક્ષાર	૪	,,
૫. પાણી	૧૫૦	,,

ઉપર જણાવી ગયા કે, પાણી અથવા પ્રવાહી તત્વ ચરબીવાળા પદાર્થ સિવાય દરેક જાતના પદાર્થમાં રહેલું છે. ઉપરના કોઠામાં પહેલા ચાર પ્રકારના ખોરાકનું જે પ્રમાણ આપ્યું છે, તેમાં પ્રવાહી તત્વનું પ્રમાણ બાદ કરીને આપેલું છે. જો આ ચારે પ્રકારના પદાર્થોને તેના પ્રવાહી તત્વ સાથે ગણીએ તો લગભગ પ્રમાણ બમણું આવે. જેમકે ઉપર ચારે પદાર્થનું એકંદર વજન ૫૨ રૂ. ભાર આપેલું છે, તેને બદલે જો પાણી સાથે લેખવામાં આવે તો ૧૦૦ રૂ. ભાર થાય; અને પાણીનું પ્રમાણ જે ૧૫૦ ભાર આપેલું છે તે તો ગણવુંજ.

આળસુ અને મહેનતુ માણસના શરીરનો ઘસારો— વિદ્વાનોએ ત્યાં સુધી ગણત્રી કરી છે, કે એક આળસુ માણસ જેટલો

ખોરાક ખાય છે તેના કરતાં વધારે ખોરાક તે શરીરમાંથી બહાર કાઢે છે; અને તેથી એવા આળસુ મનુષ્યોનાં શરીર વધારે જલદી ઘસાવા માંડે છે. તેથી ઉલટું મહેનતુ માણસ જેટલું ખાય છે તેના કરતાં ઓછો ખોરાક બહાર કાઢે છે, અને તેથી તેનું શરીર વૃદ્ધિ પામતું જાય છે.

વળી પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીને કંઈક કમતી ખોરાક જોઇએ છીએ. જુવાન કરતાં વૃદ્ધને ઓછો ખોરાક જોઇએ છીએ. આઠ નવ વર્ષની વય સુધીમાં બાળકોને ચરબીવાળા પદાર્થો એટલે ઘી, માખણ, તેલ બહુ જરૂરના નથી, એટલુંજ નહિ પણ નુકસાન કરે છે. એ ઉમરમાં વધારે અનુકુળ પડતો ખોરાક દૂધ, આટાના સત્વવાળો, અથવા સાકરનાં સત્વવાળો છે.

પાણી બાદ કરતાં માંસમાં મુખ્ય ભાગ પૌષ્ટિક તત્વનો છે. ચોખામાં આટાના સત્વનો એટલે સ્ટાર્ચવાળો ભાગ છે. ઘઉં, કઠોળ તથા બીજાં ધાન્યમાં સ્ટાર્ચ તેમજ પૌષ્ટિક તત્વવાળો ભાગ છે. ઘીમાં ચરબીવાળો ભાગ છે. દુધમાં (સેંકડે ૮૬॥ પાણીવાળો ભાગ બાદ કરતાં) ૫ ભાગ સ્ટાર્ચના, ૪ ભાગ પૌષ્ટિકના, ૩॥ ભાગ ચરબીના, અને $\frac{1}{2}$ ભાગ ક્ષારના છે. સાકરમાં સેંકડે ૯૬॥ ભાગ સ્ટાર્ચના, ૦॥ ભાગ ક્ષારનો અને ૩ ભાગ પાણીના છે. બટાટામાં પાણીનો ભાગ બાદ કરતાં બાકીનો મુખ્ય ભાગ નાઇટ્રોજન અને ક્ષારનો છે. માંસ, ઘી, તથા સાબુ ચોખા સિવાય બીજા પદાર્થોમાં થોડે ઘણે અંશે ક્ષાર રહેલો છે.

આ ઉપરથી સમજાશે કે ઘઉં, બીજાં ધાન્ય તથા કઠોળ, દુધ, ઘી અને સાકર જેવા પદાર્થથી શરીરનું જેવી સારી રીતે પોષણ થાય છે તેવું બીજા કશાથી થતું નથી. દરેક જોઇતાં તત્વો ઉપરના ખોરાકમાંથી પ્રમાણસર શરીરને મળી શકે છે.

લીલાં ફ્રુટસ (ફળફળાદિ) તથા શાક તરકારી વિષે વાત કરીએ તેઃ તેઓ શરીરના લોહીને સુધારે છે, વધારે છે તથા પાચનક્રિયા સારી

રીતે ચાલે તેવા પ્રકારની મદદ કરે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓ ઘણી રીતે પુષ્ટીકારક છે. તેઓ વળી આપણા શરીરમાં પાણીનું જે પ્રવાહી તત્વ જોઇએ છીએ તેને સૌથી સ્વચ્છ જાતમાં તથા પુરતા જથામાં પુરૂં પાડે છે. મીઠાં ફળો જેવાં કે અંજીરો, ખારેક, દ્રાક્ષ વગેરેમાં સેંકડે ૭૩ થી ૮૬ ટકા પોષણકારક તત્વો હોય છે. આવી જાતનાં ફળો પુષ્કળ જથામાં મળી શકે છે અને માણસ જાતના શરીરને જોઇતી સર્વ પ્રકારની પુષ્ટી આપે છે. વળી તેઓ જનાવરોના માંસ કરતાં દેખાવમાં સુંદર હોય છે, તેમજ શરીરને નુકસાનકારક નહિં થતાં ઘણાં દરદોને મટાડે છે અને કિંમતમાં પણ સસ્તાં પડે છે.

માંસાહાર તજો—જનાવરોના માંસમાં જો કે નાઇટ્રોજન તત્વ સારી રીતે હોય છે તો પણ ઘઉં, વટાણા, કઠોળ વગેરેમાં તેના કરતાં પણ નાઇટ્રોજન વિશેષ પ્રમાણમાં મળી શકે છે; તો પછી ખર્ચાળ તથા શરીરને હાનિકારક ખોરાક જે માંસ, તેનો ઉપયોગ કરવો, એ ઉડાઉપણું નહિ તો બીજું શું? આ વિષે વધારે અજવાળું "વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહાર"ના વિષય ઉપર પાડીશું.

પકાવેલો અને કાચો ખોરાક—વળી પકાવેલો (રાંધેલો) ખોરાક તથા કાચો ખોરાક આ બેમાં કયા પ્રકારનો ખોરાક ઉત્તમ છે તે પણ તપાસવું જોઇએ. કુદરતી કાચા ખોરાકમાં રાંધેલાં ખોરાક કરતાં કચરો ઓછો હોય છે એટલુંજ નહિ પણ તેમાં બહારનાં ગંદા તત્વો કે જે ખોરાકને રાંધવામાં થાય છે તે થતાં નથી. વળી કાચો ખોરાક પચાવવો સહેલ પડે છે તથા કાચા ખોરકમાં જીવનશક્તિ આપનારાં તત્વો પણ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે; કારણ કે ખોરકને બાફતાં તેવાં તત્વોનો ઘણે અંશે નાશ થાય છે. એટલા માટેજ માંદા માણસોને ફ્રુટ ઉપર રાખવા ડાકતર લોકો ભલામણ કરે છે.

ખોરાકના છ રસઃ—આપણા શરીરના પોષણને માટે ખોરાકમાં મુખ્ય છ રસ રહેલા છે. તેનાં નામઃ—**મીઠો, ખારો, ખાટો, તીખો, કડવો અને તુરો.**

મીઠો રસ—આ રસ વાતનાશક છે. લોહી, માંસ, મેદ, અસ્થિ. મજ્જા, ઓજ, વીર્ય તથા ધાવણને વધારે છે, આંખને હિતકારી, વાળ તથા વર્ણને સ્વચ્છ કરનાર, બળવર્ધક, ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર, બાળક. વૃદ્ધ તથા જખમથી ક્ષીણ થએલાને હિતકારી, તૃષા, મુર્છા તથા દાહને શાન્ત કરનાર અને બધી ઇન્દ્રિયોને પ્રસન્ન કરનાર છે. પણ તેના **અતિ સેવનથી**-ખાંસી, શ્વાસ, અલસક, ઉલટી, મોંમાં બેહદ મીઠાસ, કંઠનો બગાડ અને કૃમિરોગ, કંઠમાળ, અર્બુદ, શ્લીપદ, બસ્તીરોગ વગેરે દરદોને ઉત્પન્ન કરે છે.

ખારો રસઃ—મળ શુદ્ધિ કરનાર, ખરાબ વ્રણને સાફ કરનાર તથા ગાળનાર, ખોરાકને પચાવનાર, શરીરમાં શિથિલપણુ તથા ગરમી કરનાર અને અવયવોને કોમળ રાખનાર છે. **અતિ સેવનથી**-ખુજલી, કોઢ, સોજા, ચેથર તથા ચામડીના રંગનો બગાડ કરે છે. પુરૂષાર્થનો નાશ કરનાર, આંખ તથા ઇન્દ્રિયોના વ્યવહારને મંદ પાડનાર, મોઢાના, આંખના, રક્તપિત્તના તથા વાતરક્ત વગેરેના દરદોને પેદા કરનાર છે.

ખાટો રસ—આહાર, વાતાદિ દોષ, સોજા તથા આમને પચાવે, બાદીનો નાશ કરે, વાયુ તથા મળમુત્રને છોડે, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે, લેપ કરવાથી ઠંડક કરે, અને હૃદયને હિતકારી છે. **અતિ સેવનથી**-દાંત જકડાય તથા અંબાય, નેત્ર બંધ થાય, રૂવાડાં ઉભાં થાય, કફનો નાશ થાય, શરીર ઢીલું થાય અને કંઠ, છાતી તથા હૃદયમાં દાહ થાય.

તીખો રસઃ—અગ્નિદીપન, પાચન તથા મળમુત્રનું શોધન કરે છે. શરીરની સ્થુલતા, આળસ, કફ, કૃમિ, ઝેરથી ઉત્પન્ન થતા રોગ, કોઢ તથા ખુજલી વગેરે દરદોને દબાવે છે. સાંધાને ઢીલા કરે, ઉત્સાહ ઓછો કરે, ધાવણ, વીર્ય તથા મેદનો નાશ કરે છે. **અતિ સેવનથી**-ભ્રમ, મદ, ગળા, તાળવા તથા હોઠમાં સુકાપણું, શરીરમાં તાપ, બળની હાનિ, કંપ, પીડા વગેરે દરદને પેદા કરે, અને હાથ,

પગ તથા વાંસામાં બાદી કરીને શૂળ ઉત્પન્ન કરે.

કડવો રસઃ—ખુજલી, ખસ, પિત્ત, તરસ, મુર્છા, તાવ વગેરેને શાન્ત કરે, ધાવણુને ચોકખું કરે; મળ, મુત્ર, ચરબી, પરૂ વગેરેને સુકવી નાખે છે. **અતિ સેવનથીઃ**—ગરદનની નસો જકડાય, નાડીઓ ખેંચાય, શરીરમાં પીડા થાય, ભ્રમ થાય, શરીરમાં તોડ, સણકા તથા કપાતું હોય એવું થાય, અન્ન ઉપર રૂચિ ઓછી થાય.

તુરો રસઃ—ઝાડાને રોકે, શરીરનાં ગાત્રોને મજબુત કરે, વ્રણ તથા પ્રમેહનું શોધન કરે, વ્રણ વગેરેમાં પ્રવેશ કરીને તેના દોષને કાઢે, ક્લેદ એટલે ગારા જેવા પદાર્થ તથા પરૂનું શોષણ કરે. **અતિસેવનથી**—હૃદયમાં પીડા થાય, મ્હોં સુકાય, પેટમાં આફરો થાય, નસો જકડાય, શરીર ફરકે, કંપ થાય તથા શરીર સંકોચાય.

આ છએ રસ આપણા, નિત્ય ખાવાના પદાર્થોમાં દરરોજ આવે છે, પણ કેટલાએક રસ સ્પષ્ટપણે આપણા જોવામાં આવતાં નથી; કારણ કે તે રસો કેટલાએક પદાર્થોમાં ગુપ્તપણે રહેલા છે. આપણને ખાસ કરીને ચાર પ્રકારના રસો જણાય છે; મીઠો, ખારો, ખાટો અને તીખો તેમાંએ મીઠો રસ વધારે ઉપયોગી છે; પરંતુ જો તેનું પ્રમાણસર સેવન ન કરતાં વધારે સેવન કરવામાં આવે તો તેથી કેટલું નુકસાન થાય છે તે ઉપરની વિગત ઉપરથી સમજવાનું છે.

પથ્ય, અપથ્ય અને પથ્યાપથ્યની સમજણ.

જીંદગીને પોષણને માટે ખોરાકનાં જુદાં જુદાં તત્વો ઉપર વિચાર કરી તે પ્રમાણે તેના વર્ગો પાડયાં છે તે આપણે જોયું, પણ વિદ્વાનોએ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી તેના પણ પાછા દરજ્જા પાડેલા છે.

(૧) પથ્ય. (૨) અપથ્ય. (૩) પથ્યાપથ્ય.

પથ્ય—ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુઓ થોડાજ અપવાદ સિવાય તન્દુરસ્ત માણસને સર્વ ૠતુમાં અને સર્વ દેશમાં અનુકૂળ આવે છે તે.

અપથ્ય—ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુએ એવી છે કે તે સર્વની પ્રકૃતિને, સર્વ દેશમાં અને સર્વ ઋતુમાં પ્રતિકૂળ પડે છે તે.

પથ્યાપથ્ય—ખાનપાનની કેટલીએક વસ્તુએ એકની પ્રકૃતિને અનુકૂળ અને બીજાની પ્રકૃતિને પ્રતિકૂળ, એક ઋતુમાં અનુકૂળ અને બીજી ઋતુમાં પ્રતિકૂળ, એક દેશમાં અનુકૂળ અને બીજા દેશેામાં પ્રતિકૂળ પડે છે તે. ટુંકામાં પથ્યાપથ્ય એટલે દેશ, કાળ, ઋતુ અને પ્રકૃતિ જોઇને લેવાથી હિતકારી થાય છે તે.

પથ્ય ખાનપાન.

પથ્ય અનાજ—જે ધાન્ય સદા સર્વને હિતકારક છે તેમાં ઘઉં, ચેાખા, જવ, મગ, તુવર, ચણ્યા, મસુર, મઠ, વટાણા, કળથી વગેર મુખ્ય છે. આ સર્વ ધાન્ય બધાંને સામાન્ય રીતે દરરેાજ ખાવામાં આવે તેા પણ બાધ કરતાં નથી. જુદાં જુદાં ધાન્યેામાં જુદા જુદા ગુણ રહેલા છે. તેમાં તે ધાન્યના ગુણ તથા આપણી પ્રકૃતિ એ બેને અનુસરી તેનેા થેાડેા યા તેા ઘણેા ઉપયેાગ કરવામાં આપણી સામાન્ય બુદ્ધિનેા ઉપયેાગ કરવેા. દાખલા તરીકે ચણા એ હિતકારક ધાન્ય છે તેાપણ બહુ ખવાય તેા પેટમાં વાયુ પેદા કરે અને પેટને ફુલાવે. ચેાખા જો જુના હેાય તેા તે હિતકારક છે. તુવરની દાળ વાયડી છે, તેાપણ તેમાં ઘી નાખીને ખાવાથી તેનેા તે અવગુણ જતેા રહે છે. આખા મગ ભારે અને વાયુ કરતા છે તેાપણ તેની દાળ તથા ઓસામણ ત્રિદેાષહર અને ઘણાંજ હિતકારક છે.

પથ્ય શાકઃ—તાંદળજાની ભાજી, ટાંકાની ભાજી અને સુવાની ભાજી આ ત્રણ પ્રકારનાં શાક દરેક મનુષ્યને દરેક ઋતુમાં પથ્યજ છે. તે કદી નુકશાન કરતાંજ નથી. તાંદળજાની ભાજી જો કે ઠંડી ગણાય છે તેાપણ તે વાયુ કરતી નથી. દરેક ઋતુમાં થતાં શાકપત્રેા તે તે ઋતુમાં થેાડા થેાડા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તેા તે પણ પથ્ય છે.

પથ્ય બીજા પદાર્થો:—તાજું ઘી ભેગ વિનાનું હેાય તેા પછી ભલે તે બકરી, ગાય અગર ભેંસનું હેાય તેાપણ તે પથ્ય છે. છતાં પણ તેમાંએ વધારે પથ્ય તેથી ઓછું પથ્ય તથા પથ્ય એવા ત્રણ વર્ગ પાડવા હેાય તેા ગાય, ભેંસ, અને બકરી એ પ્રમાણે વર્ગ પાડી શકાય. સાકર, આદુ, આંમળાં, દાડમ, અને સિંધાલુણ આ આ વસ્તુઓ પણ પથ્ય છે.

ઘરમાં ખાવાના વપરાશમાં આવતી મુખ્ય ચીજોમાં ઉપરનાં ધાન્યેા, ત્રણ પ્રકારનાં શાક તથા ક્ષારમાં સિંધાલુણ, ફળમાં દાડમ, ગળપણમાં સાકર, સ્નિગ્ધ પદાર્થમાં ઘી તથા દુધ, ખટાશમાં આંબળાં, અને તિખાશમાં આદુ એ સર્વોતમ હિતકારક પદાર્થ છે અને દરેક રૂતુમાં ખાઈ શકાય છે.

અપથ્ય પદાર્થો:—જે પદાર્થો શરીરને હાનિ કરવાવાળા છે તે અહિત છે. આવા પદાર્થોમાં દાહ કરવાવાળા, બાળવાવાળા, શરીરને ગાળવાવાળા, શરીરમાં સડેા દાખલ કરવાવાળા અને શરીરમાં ઝેર દાખલ કરવાવાળા પદાર્થોનેા સમાવેશ થાય છે. આ પાંચે પ્રકારના પદાર્થોને જો વ્યાધિમાં બુદ્ધિપૂર્વક યેાજી શકાય તેા ફાયદેા પણ કરે છે. પરંતુ સામટી રીતે જોતાં તે પદાર્થો શરીરને હાનિ કરવાવાળા જ છે, કારણ કે તે પદાર્થો કદાપી એકાદ રેાગને મટાડે તેા બીજાને ઉત્પન્ન કરે એટલે તે નિરર્થક છે. અતિ ક્ષાર એટલે વધારે મીઠું ખાવામ આવે તેા તે પેટના વાયુ, ગુલ્મ કે ગાંઠને ગાળે છે, પણ શરીરના સત્વને બગાડીને પુરૂષત્વની હાનિ કરે છે. દાહ કરવાવાળા પદાર્થો પિત્તને કેાપાવી અનેક પ્રકારના વ્યાધિને ઉત્પન્ન કરે છે. આંબલી વગેરે અતિ ખાટા પદાર્થો શરીરને ગાળીને સાંધાને ઢીલા કરી પુરૂષત્વ ઓછું કરે છે. આવા આવા પદાર્થોથી કદિ એકદમ નુકસાન જોવામાં આવતું નથી, તેાપણ લાંબા વખતના સેવનથી તે શરીરમાં એક પ્રકારનેા એવેા ફેરફાર કરે છે કે તેથી શરીર બીજા વ્યાધિને લાયકનું થઇ જાય છે. માટે ઉપર બતાવેલા પથ્ય પદાર્થોનું વિશેષ સેવન રાખવું,

અને અહિત પદાર્થોનો તો ઉપયોગ બનતાં સુધી નજ કરવો તેમાં સલામતી છે.

પથ્યાપથ્ય પદાર્થો:—હવે જે પદાર્થો પથ્ય હોય છતાં પણ રૂતુ અને પ્રકૃતિ જોઇને સેવવામાં આવે તો ફાયદો કરે છે અને જો તે જોયા સિવાય સેવન કરવામાં આવે તો નુકસાન કરે છે તે નીચે આપ્યા છે.

બાજરી, અડદ, વાલ, કળથી, ગોળ, માખણ, દહિં, છાશ, સુરણ, પટાટાં, તુરીયાં, ડુંગળી, કારેલાં, કંટોળાં, ગુવાર, દુધી, કોળું, મેથી, મોઘરી, મુળા, ગાજર, ચીભડાં, કોબી, ગલકાં, કાચાં કેળાં, અનેનાસ, આલુ, જાંબુ, કરમદાં, અંજીર, દ્રાક્ષ, નારંગી, લીંબુ, જામફળ. સફરજંદ, રામફળ, પીલુફળ, ગુંદાં, તરબુચ, સીતાફળ વગેરે પદાર્થો નિત્ય વપરાય છે, તેમ છતાં પણ જો પ્રકૃતિ અને રૂતુને અનુસરીને ખાવામાં ન આવે તો તુરત નુકસાન કરે છે. દાખલા તરીકે દહિં શરદ્‌ઋતુમાં શત્રુનું કામ કરે છે, વર્ષારૂતુમાં હિતકારક છે અને ઉનાળાની રૂતુમાં સાકરની સાથે ખાવાથીજ હિતકારક થાય છે. તેમજ તે જ્વરવાળાને અહિત છે અને અતિસારવાળાને હિત છે. એ પ્રમાણે દરેક વસ્તુનો સ્વભાવ સમજીને અથવા સમજુ વૈદ્યની સલાહ લઇને તેવી વસ્તુઓ ખાવામાં આવે તો નુકસાન કરતી નથી.

ઉપર જણાવેલા પથ્યાપથ્ય પદાર્થોનું સેવન ઓછું રાખવું એટલુંજ નહિ પણ તેનો ઉપયોગ પોતાની પ્રકૃતિને અને રૂતુને અનુસરીને કરવો. આ વિષયમાં એક વાત કહેવાની રહી જાય છે તે એ કે, કેટલીએક વસ્તુઓ હિતાહિત હોય છે, છતાં પણ અમુક લોકોને તેનો દરરોજનો અભ્યાસ પડી ગએલો હોવાથી અથવા જન્મથીજ તેનો એજ ખોરાક થઇ રહેલો હોવાથી તે વસ્તુઓ તે લોકોને બાધ કરતી નથી. દાખલા તરીકે બાજરી, ગોળ, અડદ, છાસ, દહિં. આ વસ્તુઓ રૂતુ અને પ્રકૃતિ પ્રમાણે જેમ હિત તેમ અહિત પણ છે, છતાં જે કુટુંબોમાં આ ચીજો હંમેશના ઉપયોગ તરીકે વપરાય છે તે કુટુંબને

તે ચીજો પ્રતિકુલ ૠતુમાં પણ નુકસાન કરતી નથી. દુધ પથ્ય છે છતાં પણ ઘણા લોકોને તે માફક આવતું નથી અને ઝાડા થાય છે. આ ઉપરથી એટલું સમજી શકાય છે કે માણસોએ ખાનપાનની બાબતમાં પોતાની પ્રકૃતિનો, શરીરના બંધારણનો તથા દરરોજની ટેવનો, ૠતુનો અને મંદવાડના મૂળ કારણનો વિચાર કરી ખોરાક લેવો જોઇએ.

જેમ એકજ પદાર્થમાં પ્રકૃતિ ભેદને લીધે, ૠતુ ભેદને લીધે તથા વ્યાધિ ભેદને લીધે હિત અને અહિત બંને ગુણ રહેલા છે, તેમ એકના એકજ પદાર્થો જો રસાયનીક સંયોગથી બીજી વસ્તુઓ સાથે જોડાય તો તે વસ્તુનો મુળ ગુણ બદલાઇને ત્રીજોજ ગુણ ઉત્પન્ન થાય છે; અને તે ગુણ વિષ રૂપજ છે. જેઓ આ બાબતથી અજ્ઞાત હોય તેઓને માટે તો સલાહ ભરેલું એ છે કે તેઓએ વૈદ્ય વિદ્યાના નિયમોને અનુસરી વર્તવું. દાખલા તરીકે મધ પથ્ય છે છતાં જો તે ઉના પાણી સાથે અગર હરકોઇ ઉના પદાર્થ સાથે ખાવામાં આવે તો તે નુકસાન કરે છે. દુધ પથ્ય છે, છતાં જો તે મુળાની સાથે અગર મીઠાની (ક્ષારની) સાથે અગર મગની સાથે ખાવામાં આવે તો તે નુકસાન જ કરે છે.

પાત્રના યોગથી પણ ગુણમાં ફેરફાર થઇ જાય છે.—ઘી કેવળ હિતકારક પદાર્થ છે છતાં જો તેને કાંસાના પાત્રમાં વધારે વખત રાખવામાં આવે તો તે નુકસાન કરે છે. દુધની સાથે ઉપરના ત્રણ પદાર્થોનો જેમ નિષેધ છે, તેમ ખાટાં ફળ, તેલ, ગોળ, દહિં, ખીચડી વગેરે પદાર્થો પણ જો દુધના યોગમાં ખવાય તો હાનિ કરે છે. આ બધી બાબતો સમજવાને માટે વૈદ્યક નિયમો જાણવાની જરૂર છે. આવા કુપથ્ય ખોરાકોના દોષો જલદી જણાતા નથી, પણ જ્યારે તે ઘણા પ્રમાણમાં એકઠા થાય છે ત્યારે જુદાજ રૂપમાં દેખાય છે અને ત્યારે તેનું કારણ સમજી શકાતું નથી, પણ જો મુળ તપાસવામાં આવે તો આવા પ્રકારનાજ કંઇક દોષો માલમ પડે છે. માટે આવા વિરૂદ્ધ ગુણવાળા ખોરાકો તરતમાં કંઇ ગેરફાયદો કરતા નથી, એમ

સમજી તે ખાવા, અને પાછળથી પસ્તાવું, તેના કરતાં તેવા ખોરાકોને પ્રથમથીજ તિલાંજલી દેવાય તો ઘણું સારૂં.

કૃષ શરીરવાળાનું પથ્યાપથ્યઃ—કૃષ એટલે દુબળા શરીરવાળા માણસને પૌષ્ટિક ખોરાકની જરૂર હોય છે, પરંતુ તેઓની પાચનશક્તિ મંદ હોવાને લીધે તેઓને પૌષ્ટિક ખોરાક પચતો નથી, માટે તેઓને પૌષ્ટિક પણ પચવામાં હલકો એવો ખોરાક પથ્ય છે. તેને માટે નીચે લખેલા પદાર્થો પથ્ય ગણાયઃ—

ઘઉં, સાળના ચોખા, સાઠી ચોખા, જવ, મકાઇ, વટાણા, તુવેર અને મગની દાળ એ પથ્ય છે. દુધ પૌષ્ટિક તેમજ પથ્ય છે. દુધમાં થોડી સાકર મેળવી દિવસમાં થોડા થોડા પ્રમાણમાં ઘણી વખત લેવું. જો દુધ પચતું ન હોય અને ઝાડા થતા હોય તો દુધમાં પાણી ભેળી અંદર ૪–૫ લીંડીપીપર નાખી ઉકાળવું. જેટલું પાણી નાખ્યું હોય તેટલું પાણી બળી જાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું, અને પછી તેનો ઉપયોગ કરવો. ઘી, માખણ અને મલાઇ પણ પૌષ્ટિક ગણાય. તેનો ઉપયોગ પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં કરવો. પટેટાં, કેરી, સક્કરજંદ, દ્રાક્ષ, નારંગી વગેરે દુર્બળને માટે પથ્ય છે. દુર્બળ માણસે અતિ પુષ્ટિના ઉપાયો કરવા નહિ, અને સાધારણ પુષ્ટિના ઉપાયો કર્યા પછી પણ શરીરને સાધારણ શ્રમ આપવાની ટેવ રાખવી.

" **જીવન** " દુર્બળ મનુષ્યને પથ્ય છે, તે લોહી વધારે છે, પોષણ આપે છે અને પાચનશક્તિને મદદ કરે છે, " **જીવન** "ની સાથે દુધનો ઉપયોગ કરવાથી તાત્કાલીક ફાયદો થાય છે.

સ્થૂલ શરીરવાળાનું પથ્યાપથ્યઃ—ઘી, તેલ તથા જે વસ્તુથી માંસ અને ચરબી વધે તેવા પદાર્થો, પકવાન્નો તથા મિષ્ટાન્નોનો ત્યાગ કરવો. તેવા પદાર્થો તેને માટે કુપથ્ય છે. ઓછા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો બહુ નુકસાન કરે નહિ. આટાના સત્વવાળા પદાર્થો, ચોખા, મકાઇ, મેંદો, કેળાં, કેરી, તેલવાળો સુકો મેવો,

પટેટાં, સુરણ, રતાળુ, અળવી વગેરે મેદને વધારનારા પદાર્થો છે, માટે તેને જેમ બને તેમ ન ખાવાં.

ઘઉં, જવ, મગ, કળથી, ચણા તથા સામો, પાણી મેળવેલું મધ, છાસ, આસવ વગેરે પથ્ય છે.

આજારી માણસોનું પથ્યાપથ્ય:—આજારી માણસોના રોગોના પ્રકારો જુદા જુદા હોવાથી તેઓને માટે સામાન્ય સર્વને લાગુ પડે તેવું પથ્યાપથ્ય હોઇ શકે નહિ, તો પણ અમુક વસ્તુઓ લગભગ સર્વ રોગોમાં અથવા તો મંદવાડ પછીની સ્થિતિમાં સૌને હિતકારક હોય છે.

સાબુ ચોખા, આરારૂટ, અને મગનું ઓસામણ સર્વ પ્રકારના મંદવાડમાં અને નબળાઇમાં પથ્ય છે. દુધ પણ સર્વ રીતે પથ્ય છે. દુધને ઉપર કહેલ રીતે ઉકાળી તેનો ઉપયોગ કરવાથી અનુકુળજ આવે છે.

સુવાવડીનું પથ્યાપથ્ય:—પ્રસવવાળી સ્ત્રીને પ્રસવ થયા પછી એક બે ટંક લાંઘણ કરાવવાનો કેટલેક ઠેકાણે ચાલ પડી ગયો છે, કેટલેક ઠેકાણે ઘઉંની રાબ કરવામાં આવે છે. ડાકટરી ઉપચાર પ્રમાણે દુધ નાખેલી કાંજી પાવામાં આવે છે. એકાદ ટંક લાંઘણ કરાવ્યા પછી સુવાવડીની શારિરીક શક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો. ઘઉં, જાર, ચોખા, અડદ, શેકેલા મગની દાળ, ઘી, ભીંડા, ખાંડ, ઘીસોડાં, જુનું કોહળું, પરવળ, ડુંગળી, દુધી ઇત્યાદિ આપી શકાય. થોડા દિવસ પછી શક્તિ તથા ધાવણ વધારનાર પદાર્થો આપી શકાય. જો સુવાવડી સ્ત્રી તાવ, ખાંસી, ઝાડા, વગેરેના દરદથી પીડાતી હોય તો બાળકને ધાવવા દેવું નહિ, કારણ કે તેમ કરવાથી બાળકને બરોલ વગેરે પેટના વ્યાધિ થાય છે.

વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહાર

ઉપયોગમાં આવતા દરેક ખોરાકના જો મુખ્ય વર્ગો ગણીએ તો બે પ્રકારના વર્ગો ગણી શકાય:—

(૧) વનસ્પતિ આહારમાં વપરાતી ચીજો, અનાજ ફળ, મૂળ, કંદ, પત્ર વગેરે.

(૨) માંસાહારમાં વપરાતી ચીજો, માંસ, ઈંડાં વગેરે.

વનસ્પતિના ખોરાકમાં મુખ્ય કરીને બે તત્વો હોય છે. (૧) પુષ્ટી આપનાર તત્વ, (૨) કચરો અગર નકામો ભાગ જેને અંગ્રેજીમાં Waste Matter કહે છે. વનસ્પતિના આહારમાં વપરાતી એવી થોડીકજ ચીજો છે કે જેમાં મગજને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજો હોય. જે વનસ્પતિમાં આવાં તત્વો રહેલાં છે તેનો ખોરાક તરીકે બીલકુલ ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી.

માંસના ખોરાકમાં તો ઘણું કરીને ત્રણ તત્વો રહેલાં હોય છે.

(૧) શરીરમાં પુષ્ટી આપનાર તત્વ.

(૨) કચરો અથવા Waste Matter, (નકામો ભાગ)

(૩) Stimulate એટલે મગજને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજો.

માંસમાં મગજને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરનારાં તત્વો રહેલાં છે; કારણ કે (Meat) માંસમાં ગંદો પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે, તેથી તે શરીરને અનુકુળ આવતો નથી. અને તેથી તે પદાર્થ દારૂની માફક શરીરનાં બીજા અવયવોને ઉશ્કેરે છે, પણ તે ઉશ્કેરણી દારૂના જેટલી જલદ હોતી નથી.

આપણે ખાવાને માટે જે ખોરાક તૈયાર કરીએ છીએ તેને જો અયોગ્ય રીતે બનાવવામાં આવ્યો હોય તો તે પચાવવામાં ભારે પડે છે, હવે મેંદામાંથી જે વસ્તુ બનાવવામાં આવે છે તેમાંથી થુલું કાઢી લીધેલું હોવાથી કિમતી અને પુષ્ટીકારક તત્વ જતો રહે છે કે

જે તત્વ હાડકાં અને અવયવેા બનાવવા માટે ઘણુંજ જરૂરનેા છે. બાકીનેા જે ભાગ મેંદેા (ધેાળેા લેાટ) રહ્યેા તે પદાર્થ પચાવવામાં બહુજ ભારે પડે છે.

કુદરતી કાયદેા:—કુદરતી કાયદેા એવેા છે કે શરીરની અંદર કેાઇ પણ પ્રકારનું ઝેર દાખલ થાય અથવા તેા હેાજરીમાં લેાહીના બગાડથી ઉત્પન્ન થાય તેા તેને બહાર કાઢી નાખવા માટે શરીરના તમામ અવયવેા કામે લાગી જાય છે, અને તેમ કરવામાં જ્ઞાનતંતુ-એાની ઘણી શક્તિ વપરાઇ જાય છે. માટે જે પદાર્થોમાં ઉશ્કેરણી-વાળા પદાર્થો આવે અગર તેા પચાવવામાં ભારે હેાય તેવા પદાર્થો ખાવા એ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ વર્ત્તવા બરેાબર છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણા જ્ઞાનતંતુ અને પરીણામે શરીરને પણ વહેલું ઘસી નાખે છે.

એટલા માટેજ આ ચાલુ જમાનામાં યુરેાપ અમેરીકા જેવા પ્રદેશેામાં વનસ્પતિ કે જેમાં બગડેલા પદાર્થ અથવા Stimulating પદાર્થ માંસના પ્રમાણ કરતાં ઘણાજ એાછા પ્રમાણમાં હેાય છે, અગર તેા બીલકુલ હેાતા નથી. તેનેા ઉપયેાગ દિવસે-દિવસે વધારે પ્રમાણમાં કરવા મંડયા છે. ત્યાંના લેાકેા તેા વનસ્પતિ આહારના એટલે સુધી હિમાયતી હેાય છે કે દૂધ કે જે જાનવરને દેાહીને લેવામાં આવે છે તેને પણ લેાહીનેા એક પ્રકાર ગણી લેતા નથી, ફક્ત વનસ્પતિ એટલે ફળ પત્ર તથા અનાજનેાજ ખેારાક લે છે; તેા પણ ત્યાંના બીજા પ્રકારના વનસ્પતિ આહાર કરનારા લેાકેા દુધમાં કેાઇ પણ પ્રકારનેા બગડેલેા ગંદેા પદાર્થ આવતેા નહિ હેાવાથી તે લેવામાં અડચણ લેતા નથી.

વનસ્પતિ આહારમાં એક પુષ્ટીકારક તત્વ તથા બીજું કચરાનું તત્વ. આ બેજ તત્વેા ખાસ કરીને છે. તેમાં પણ કચરાના તત્વેા એટલાજ પ્રમાણમાં હેાય છે, કે શરીરનાં મળ, મુત્ર વગેરે કાઢનારા

અવયવેાને તેના પુરતું કામ મળી શકે. આ ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે જે લેાકેા વનસ્પતિનેા આહાર કરે છે તે લેાકેા ફિક્કા પડતા નથી અગર તેા જલદી ઘસાતા નથી. જો વનસ્પતિના આહારી પેાતાનેા ખેારાક વધારે પ્રમાણમાં લે તેા તેઓની હેાજરી તે ખેારાકને બરાબર પચાવી શકતી નથી અને પરીણામે અનેક દરદેાના ભેાગી બની વહેલા નાશ પામે છે.

કાચેા ખેારાકઃ—વનસ્પતિના આહાર સંબંધમાં હાલના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓમાંના કેટલાક આગળ વધીને એમ કહે છે કે રાંધેલા ખેારાક કરતાં કુદરતી કાચેા ખેારાક પચાવવામાં સહેલેા પડે છે, અને તેથી કાચા ખેારાક લેનારા માણસેાને માંદગી ભેાગવવાનેા પ્રસંગ બીલકુલ આવતેા નથી, અગર તેા નહિ જેવેાજ આવે છે. તેઓ કહે છે કેઃ—**કાચા ખેારાકમાં** શરીરને પુષ્ટી આપનારા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં હેાય છે કારણ કે રાંધવાથી તેની અંદરના પુષ્ટી આપનાર સેલ્સેા (જંતુઓ) નેા ઘણે અંશે નાશ થાય છે. એક ઘઉં લેા અને તેનું પૃથક્કરણ કરેા તેા માલમ પડશે કે તેમાં શરીરના દરેક અવયવેાને પુષ્ટી આપનારા જીવતા સેલ્સેા (જીવતાં તત્વેા) પુષ્કળ પ્રમાણમાં છે. પરંતુ જ્યારે તે ઘઉંને રાંધીને તેનું પૃથક્કરણ કરવામાં આવે તેા માલમ પડશે કે તેમાંથી ઘણા ખરા જીવતા સેલ્સેા મરી જાય છે અને પરીણામે તેટલી એાછી પુષ્ટી આપે છે.

દાક્તરેા તથા વિદ્વાન વૈદ્યેા એટલા માટેજ અમુક અમુક દરદેાને ખેારાક બંધ કરી ફળેા ઉપર રહેવા ભલામણ કરે છે. કુદરતે આપણા શરીરનું બંધારણ એવી રીતે કર્યું છે, કે તેમાં કાચેા ખેારાક દળાય છે, લેાટ થાય છે, રંધાય છે અને તેનું લેાહી તથા માંસ થઈ નકામેા ભાગ ગુદા વગેરે વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જો આમ છે તેા પછી આપણે શા માટે કૃત્રિમ ઘંટીવતી ખેારાકને દળી કૃત્રિમ ચુલાવતી રાંધી પછી ખાવેા જોઇએ? પરંતુ આપણી હેાજરી નાનપણથીજ ટેવને લીધે એવી થઇ ગએલી હેાય છે, કે કાચું અનાજ

આપણે પચાવી શકીએ નહિ. કદાચ ખાવા જઇએ તો માંદા પડીએ, કારણ કે આપણી હોજરી, આંતરડા વગેરે અવયવોને નાનપણથીજ રાંધેલું અનાજ ખાવાની ટેવ પડેલી હોય છે.

ડોકટર બરનાર મેકફેડન (Doctor Bernarr Mecfadden) તો વળી ભાર મુકીને જણાવે છે કે " કુદરતી, વગર પકાવેલા ખોરાકમાં જીવતાં સેલ્સો પુષ્કળ હોય છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ તેમાં પકાવેલા ખોરાક કરતાં કચરો ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે અને લોહીને માટે નાલાયક કુદરત વિરૂદ્ધના તત્વો પણ ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે; કારણ કે કાચા ખોરાકને હોજરીમાં પકાવવા માટે લાંબા વખત સુધી જુદી જુદી ક્રિયાઓમાંથી જેવી કેઃ—દળવું, ચાળવું, કણક બાંધવી, રાંધવું વગેરેમાંથી પસાર થવું પડતું નથી, અને તેથી તેઓ પચાવવામાં મુશ્કેલ પડતા નથી, શરીરના પોષણ માટે જે જે પદાર્થો અગત્યના છે તે તે પદાર્થો કાચા ખોરાકમાં પુરતા જથામાં હોવાથી જલદીથી પચી જાય છે, તેથી ઉલટું જ્યારે ખોરાકને બળતણ મુકી પકાવવામાં આવે છે ત્યારે તેની અંદરથી પોષણના તત્વો ઓછાં થઇ પચાવવામાં ભારે પડે છે."

તે જણાવે છે કે " જર્મનીમાં ૧૨૫ માઇલ દોડવાની સરતમાં જે શખ્સ ફક્ત કાચા ખોરાક ઉપરજ રહેતો હતો તેણે જીત મેળવી હતી. " કોરનેજ કોલેજમાં " ચાર કસરતબાજો ૩૬૫ માઇલ ચાલવાની સરતમાં ઉતર્યા હતા. તેમાંથી ત્રણ માંસાહારી અને એક કાચો ખોરાક ખાનારો હતો. પહેલો માંસાહારી ત્રીજે દિવસે, બીજો માંસાહારી પાંચમે દિવસે અને ત્રીજો માંસાહારી પણ પાંચમે દિવસે થાકી જઇ બેસી ગયા હતા; જ્યારે ચોથો કાચો ખોરાક ખાનારો શખ્સ તે સરત પુરી કરવામાં ફતેહમંદ નીવડયો હતો."

હિન્દુસ્તાનમાં વનસ્પતિ ખોરાકનું ઘટતું જતું પ્રમાણઃ— અફસોસની વાત છે કે જ્યારે અમેરીકા અને યુરોપવાસીઓ

માંસાહારથી અલગ થતા જાય છે, તેમ તેમ આપણા હિંદવાસીઓ કે જે વનસ્પતિ આહારને માટે ઘણા પુરાણા સમયથી આખી દુનિયામાં પ્રખ્યાત છે; તેઓ ધીમે ધીમે માંસાહારી થતાં શીખતા જાય છે. વધારે દીલગીરી તો એથી થાય છે કે બ્રાહ્મણ જેવી ઉચ્ચ જ્ઞાતિ જે માંસને અડકતાં પણ અભડાય, અને નહાવું પડે, તેવી જ્ઞાતિમાંથી પણ કોઇ કોઇ પોતાને સુધારાના શીખરપર ચડેલા માનનારાઓ, જુવાનીના મદમાં આંધળા થએલાઓ, જાહેર યા તો ખાનગી પાર્ટીમાં માંસ ભક્ષણ કરતાં અચકાતા નથી. તેઓ એવી દલીલ કરે છે કે માંસાહારથી શરીર પુષ્ટ, તંદુરસ્ત અને તાકાતવાળું બને છે. પરંતુ આમ માનવામાં તેઓની કેવી ગંભીર ભૂલ થાય છે, તે નીચે લખેલા મોટા વિદ્વાન ડાકટરોના અભિપ્રાય તથા પૃથક્કરણના કોઠા ઉપરથી સાફ જણાશે. તેઓ કંઇ ફક્ત મોઢેથી ગપાટા મારીનેજ અન્ય લોકોને વનસ્પતિનો આહાર કરવા ભલામણ કરે છે એમ નથી પણ વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પદ્ધતિ પ્રમાણે શોધ, ખોળ, અભ્યાસ અને પૃથક્કરણ કરીને જણાવે છે, માટે તેમાં શંકા ઉત્પન્ન થવાનાં કંઇજ કારણો નથી.

Doctor Sidney H. Beard tells us in his Testimony of science in favour of Natural and Humane Diet that " Man is a fugivourous (fruit-eating) animal, and neither his internal organs, teeth, nor his external appearance, resemble in any way those of carnivorous animals.

જેનો સાર—ડૉકટર સીડની એસ બીયર્ડ, પોતાના " માંસાહાર વિરૂદ્ધ અને વનસ્પતિ આહારની તરફેણના પુરાવા " નામની ચોપડીમાં જણાવે છે કે " માણસ ફળાહારી પ્રાણી છે. તેની અંદરના અવયવો, તેના દાંત અથવા તેનો બહારનો દેખાવ કોઇ પણ

રીતે માંસાહારી પ્રાણીઓને મળતો નથી.” તે વળી વધારેમાં કહે છે કે સંધીવા વગેરે દરદોને શાંત કરવાને માટેજ વનસ્પતિ આહારની જરૂર છે એટલું જ નહિ, પરંતુ યુરીક એસીડથી થતાં ગંભીર દરદો જેવાં કે નાસુર (Cancer), આંતરડાંનો વરમ, (Appendicities) અને ક્ષય (Tuburculosis) વગેરેના અટકાવને માટે પણ દરદીઓને માંસાહારની મના કરવી જોઇએ.

ડૉ. જોશીઆ ઓલ્ડફીલ્ડ ડી. સી. એલ. એમ. એ. એમ. આર. સી. એસ. એલ. આર સી. પી. પણ પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે કે:–“ માંસ એ કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધનો ખોરાક છે અને તેથી શરીરના કેટલાએક ભાગોને લગતાં દરદો તેમાંથી (માંસ ખાવાથી) પેદા થાય છે. માંસ ખાવાથી માણસને લાગુ પડે તેવા દરદોમાં નાસુર, ક્ષય, જવર, અને આંતરડાંને લગતાં ભયંકર દરદો મુખ્ય છે. દુનિયામાં જન્મતા ૧૦૦ માણસોમાંથી ૯૯ નો અંત માંસાહાર કે જે દરદોની ઉત્પતિનું એક ગંભીર કારણ છે તેથી થાય છે. આમાં કંઇ પણ નવાઇ જેવું નથી.”

ડૉ. જીસેન્સ કહે છે કે “ ઘણાં જામી ગએલાં અને જુનાં દરદો ફકત શરીરની અંદરના લોહીના બગાડને લીધેજ થાય છે. સઘળાં પેટને તથા આંતરડાંને લગતા દરદોમાં વનસ્પતિનો ખોરાક ઘણોજ ફાયદાકારક છે. લીવર (કલેજું)નાં, મુત્રાશયનાં અને અંદરનાં બીજાં અવયવોનાં દરદો ઘણે ભાગે વનસ્પતિ ખોરાક તથા તેની સાથે બાહ્યોપચાર જેવાં કે તડકો, ખુલ્લી હવા વગેરેથી સારાં થાય છે.”

વળી બૈરાંઓ જ્યારે સગર્ભા હોય છે ત્યારે વનસ્પતિના ખોરાક પર રહેવાથી પ્રસવ ઘણોજ સહેલાઇથી થાય છે.

વહાડ કાપના સંબંધમાં માર્ગરેટ હોસ્પીટલના એક જાણીતા સીનીયર સર્જન એમ્બ્રોમેારકી એમ. ડી. સી. એચ. ડી. એમ. ઓ. એચ.

જણાવે છે કે "વનસ્પતિ ખોરાક ઉપર રહેનારા દરદીને માંસાહાર ઉપર રહેનારા દરદી કરતાં વઢાડકાપમાં થેાડેા થડકેા (Shock) લાગે છે, તેમજ તેને સેાજો પણ ઘણેા ઓછેા ચઢે છે, તથા ઘા પણ ઘણેાજ જલદીથી રૂઝાઇ જાય છે, અને તંદુરસ્તી પણ સંપૂર્ણપણે પેાતાની પ્રથમની સ્થિતિએ પાછી મળી શકે છે." તેના દાખલામાં તે કહે છે કે "૨૦૦૦ દરદી કે જેને મેં ફળાહાર ઉપર રાખેલાં હતાં, તેની ઉપર વઢાડકાપ કરતાં ફક્ત એકજ દરદી મરણ પામ્યેા હતેા. વઢાડકાપ કરતાં મને એમ માલમ પડયું છે કે જો વઢાડકાપનું ઉત્તમ પરીણામ લાવવું હેાય તેા વાઢકાપ કરવા અગાઉ દરદીને ૧ માસથી વનસ્પતિ ખેારાક ઉપર રાખવેા. પેટને લગતા તથા ગુદાને લગતા તેમજ અંદરનાં દરદેા માટે આંતરડાં તદન સ્વચ્છ રાખવાં એ ઘણું અગત્યનું છે, એમ મેં મારા દશ વર્ષના અનુભવ ઉપરથી જાણ્યું છે."

વનસ્પતિનેા ખેારાક કેવી રીતે પકાવવેા વગેરે માહીતિ આપવા માટે માન્ચેસ્ટર, સાલફેાર્ડ અને ગ્લાસગેાની મ્યુનીસીપાલીટીએ ઇ. સ. ૧૯૦૮–૧૯૦૯ થી તે વિષે ભાષણેા આપવા માટે કલાસેા કાઢયા છે, અને તે પ્રમાણે એડીનબર્ગ અને શેફીલ્ડ મ્યુનીસીપાલીટીએ **વનસ્પતિ ખેારાક પકાવવાનું શીક્ષણ ભાષણેાદ્વારા** આપવાનું નક્કી કર્યું છે.

વળી માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર તરફ પેાતાની લાગણી ફક્ત મેાઢાની વાતેાથીજ જાહેર નહિં કરતાં, વનસ્પતિ અને માંસનું બહુ બારીકીથી પૃથક્કરણ (Analysis) કરી, વનસ્પતિ ખેારાકના અનેક ગુણેાની ખાત્રી કરી, વિદ્વાન વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ પેાતાના જનસમુહની આગળ સપ્રમાણ દર્શાવ્યા છે.

વનસ્પતિ તથા માંસાહાર સંબંધી માહિતી આપનારેા પૃથક્કરણનેા કેાઠેા—

૧ જાત	૨ નંબર	૩ વસ્તુનું નામ	૪ સેંકડે પાણીના ટકા.	૫ સેંકડે માંસ બનાવનાર તત્વના ટકા.	૬ સેંકડે ચીકાસ (ચરબી)ના ટકા.	૭ સેંકડે સ્ટાર્ચ તથા (આટા જેવેા પદાર્થ મીઠાસના ટકા	૮ સેંકડે salts ક્ષારના ટકા.	૯ દર ઔંસ દીઠ ફ્રોરીઝ પૈાષ્ટિકતા.
અનાજ તથા કઠોળ વગેરે.	૧	ઘઉં	૧૩·૪	૧૩·૮	૧·૯	૬૯·૧	૨·૧	૯૮·૦
	૨	ચેાખા	૧૨·૪	૭·૬	૦·૯	૬૮·૯	૧·૨	૯૮·૧
	૩	ચણા	૧૦·૪	૧૫·૬	૬·૧૧	૬૩·૬	૩·૦	૧૨૪·૩
	૪	મકાઈ	૧૩·૧	૯·૮૫	૪·૬૦	૬૮·૫	૧·૫	૧૦૦·૬
	૫	તુવરની દાળ	૯·૦	૨૧·૯	૧·૬	૬૪·૬	૨·૯	૧૦૧·૦
	૬	મસુર	૧૨·૦	૨૫·૦	૧·૯	૫૮·૩	૨·૮	૯૯·૫
	૭	મગ	૯·૯	૨૫·૫	૨·૮	૫૫·૭	૩·૨	૧૧૮·૭
	૮	વટાણા	૯·૫	૨૪·૬	૧·૦	૬૨·૦	૨·૯	૧૦૧·૦
	૯	ગુવારનાં બી	૧૧·૮	૨૯·૯	૧·૪	૫૩·૯	૩·૧	૯૭·૭
	૧૦	વાલપાપડી	૧૧·૧	૨૩·૭	૦·૨	૫૫·૬	૩·૭	૯૫·૮
	૧૧	ભીંડા	૧૫·૦	૮·૮	૫·૦	૭૦·૫	૦·૬	૧૨૧·૬

લીલોતરી શાક.	૧૨	પટાટાં	૭૫.૦	૨.૨	૦.૨	૨૧.૬	૧.૦	૧૫.૦
	૧૩	ટમાટાં	૯૨.૪	૧.૬	૦.૩	૪.૧	૦.૬	૭.૨
	૧૪	કાંદા (ડુંગળી)	૮૬.૦	૧.૭	૦.૧	૧૦.૮	૦.૭	૧૪.૪
	૧૫	ભાજી	૮૮.૫	૩.૫	૦.૬	૪.૨	૨.૦	૧૦.૨
	૧૬	ગાજર	૮૬.૫	૧.૨	૦.૩	૯.૨	૦.૯	૧૨.૫
દુધ પનીર.	૧૭	ભેંસનું દુધ	૮૪.૧	૪.૦	૭.૧	૪.૦	૦.૮	૨૮.૯
	૧૮	પનીર (ઘટ્ટ)	૨૭.૫૬	૪૪.૦૮	૧૫.૯૫	...	૫૭.૨	૧૦૦.૮
	૧૯	ટોપરૂં	૧૫.૦	૫.૭	૫૦.૬	૨૭.૯	૧.૭	૧૬૫.૯
લીલાં ફળ.	૨૦	કેળાં	૭૫.૧	૧.૩	૦.૬	૨૨.૦	૦.૯	૨૮.૧
	૨૧	અંજીર	૭૯.૬	૧.૫	...	૧૭.૯	૬.૦	૨૧.૮
માંસ.	૨૨	મટન	૭૦.૦	૧૪.૫	૧૪.૭	...	૦.૮	૫૩.૬
	૨૩	મરઘાં બટકાં	૭૪.૦	૨૧.૦	૩.૮	...	૧.૨	૩૩.૪
	૨૪	મચ્છી	૮૬.૦	૧૧.૯	૦.૨	...	૧.૨	૧૪.૦
	૨૫	ઇંડાં	૭૪.૦	૧૪.૦	૧૦.૫	...	૧.૫	૪૩.૪

ઉપરના કોઠા ઉપરથી માલમ પડશે . કે માંસાહાર કરતાં વનસ્પતિ આહાર કેટલે દરજ્જે વધારે ફાયદાકારક તથા પોષ્ટીક તત્વવાળો છે. ઉપરના કોઠામાં ૫ મા ખાનામાં " સેંકડે માંસ બતાવનાર તત્વ (Protied) નો ગુણ માસ અને સ્નાયુ બનાવવાનો છે. ૮ મા ખાનામાં ક્ષાર (Salts) નો ગુણ મગજનાં ગ્નાનતંતુઓ, હાડકાં, દાંત વગેરે બનાવવાનો છે. ૬ ઠા ખાનામાં બતાવેલ ચીકાસ (Fat) જેવાં કે ઘી, ચરબી, તેલ વગેરે અને ૭ મા ખાનામાં બતાવેલ આટા જેવો પદાર્થ (Starch) તથા મીઠાશ (Sugar) વગેરેમાં શરીરને કામ કરવાની શક્તિ (Energy) તથા ગરમી આપવાનો ઉત્તમ ગુણ સમાયલો છે.

માંસ અને વનસ્પતિમાં ખોરાકનું પ્રમાણ:—વળી માંસના ખોરાકમાં પાણીનો ભાગ ૭૫ અને ખોરાકનો ભાગ ફક્ત ૨૫ નોજ છે; જ્યારે અનાજના ખોરાકમાં પાણીનો ભાગ ફક્ત ૧૨ અને ખોરાકનો ભાગ ૮૮ છે. એટલે ખોરાકના તત્વનો ઘણોજ તફાવત માલમ પઢે છે. શાક તરકારી અને ફળમાં જો કે માંસના જેટલુંજ પાણી છે તો પણ તે પાણી ઘણુંજ સ્વચ્છ પ્રકારનું છે, જ્યારે માંસમાંનું પાણી અસ્વચ્છ તથા ગંદુ હોય છે; કારણ કે જનાવર મરી ગયા પછી તેની અંદરના અવયવો એકદમ સડવા માંડે છે, અને આવા સડેલા પદાર્થમાં મનુષ્ય જીંદગીને નુકશાન કરનારા અસંખ્ય જંતુઓ માલમ પડે છે, જેના પુરાવા માટે સાંજવર્તમાનના તા. ૨૮–૩–૧૩ ના અંકમાં " **મુંબઈમાં બગડેલું માંસ** " એ મથાળાવાળો મ્યુનીસીપાલીટી તરફથી સત્તાવાર લેખ પ્રકટ થયેલો હતો.

જે લોકો માંસ ભક્ષણ કરનારા છે તેમાં ક્ષયનું પ્રમાણ વધારે પ્રમાણમાં ફેલાય છે એમ જોવામાં આવે છે. કારણ કે જેને ક્ષય થયો હોય તેવા જનાવરનું માંસ બીજાં સારાં માંસ સાથે રહે તો સારા માંસને ક્ષયના જંતુઓ ઘણા જલદીથી લાગુ પડે છે, અને પરીણામે માંસ ખાનારને પણ લાગુ પડી ક્ષયરોગ

થાય છે. વળી જે ઢોરોની કતલ માંસનો આહાર મેળવવા માટે કરવામાં આવે છે તે ઢોરો કંઇ તમામ રોગ વગરનાં હોતાં નથી, જેના પુરાવામાં ડો. જેકસન–પ્રેસીડન્ટ ઓફ ધી બ્રીટીશ મેડીકલ એસોશીએશન ૧૮૯૯, જણાવે છે કે " હમણાંજ **નામદાર રાણીશ્રીના ઢોરોના ટોળાની પરીક્ષાથી પ્રસિદ્ધ થએલી બીના** તરફ હું તમારૂં ધ્યાન ખેંચું છું, કે જેમાં ૪૦ ઢોરમાંથી ૩૬ ઢોર ક્ષયનાં દરદવાળાં માલમ પડયાં હતાં. જો બાદશાહી ઢોરોના ટોળામાં ક્ષયવાળા ઢોરો આટલા વિશાળ પ્રમાણમાં હોય તો પછી બીચારા કસાઇ લોકો કે જે માંસના ધંધામાંથી કમાણી કરવાજ બેઠા હોય તેવા લોકો જે ઢોર પોતાને ફાયદો થાય તેવી રીતે ખરીદે તેમાં ક્ષયવાળા ઢોરોની સંખ્યા કેટલી હોવી જોઇએ તેનો તો વાંચનારાએજ વિચાર કરી લેવો જોઇએ.

આ સર્વ પુરાવા ઉપરથી એટલું તો સ્પષ્ટ જણાશે કે માંસનો ખોરાક સૃષ્ટિ નિયમ વિરૂદ્ધ, રોગીષ્ટ, ખરચાળ અને બીન જરૂરનો છે. વળી આ ખોરાક મેળવવા માટે બિચારાં હજારો ગરીબ અને નિરપરાધી જાનવરો ઉપર વગર વાંકે ઘાતકીપણું ગુજારવામાં આવે છે. માટે જે મનુષ્યો ચાલુ જમાનાની જુઠી ફેશનનાં ભપકામાં અંજાઈ જઇ પુષ્ટીને બહાને માંસના ખોરાકને આવકાર દેવા લાગ્યા છે, તેઓ સારાસારનો વિચાર કરી માંસ ભક્ષણથી અલગ રહે એ કેટલું બધું ઇચ્છવા યોગ્ય છે.

માંસાહાર વિરૂદ્ધ આટલી વ્યાજબી દલીલો કર્યા છતાં પણ માંસાહારી લોકો તો કહેશે કેઃ–ફલાણા અને ફલાણી જાત પોતાની આખી જીંદગી સુધી માંસ ભક્ષણ કરતાં આવ્યાં છે, છતાં શા માટે તેઓ વધારે વખત સુધી જીવે છે? શા માટે તેઓને કોઇ પણ પ્રકારનો રોગ લાગી વહેલાં મરણ પામ્યાં નથી? પરંતુ જે ઠેકાણે **અજ્ઞાનતાજ સ્વતંત્ર રાજ્ય ચલાવતી હોય અને સારાસાર વિચારને બિચારાને સ્થાન પણ મનોરાજ્યમાં મળતું ન હોય** તથા ફલા-

જુને આમ કરવાથી કંઇ નુકસાન થયું નથી તો મને પણ શા માટે થાય ? વગેરે વગેરે ઉપલકીઆ વિચારોથીજ દોરાતા હોય તેઓની પાસે તો " ભેંસ આગળ ભાગવત વાંચવા " જેવું થાય તેમાં નવાઇ નથી. જે મનુષ્યો આવી દલીલો રજુ કરનારા હોય તેઓ જો જરા સત્ય તપાસી જોશે તો તેઓને માલમ પડશે, કે જે માંસાહારી મનુષ્યો વધારે જીવે છે, અગર જીવ્યા છે, તેઓએ માંસને બદલે વનસ્પતિનો આહાર કર્યો હોત તો તેથી પણ વધારે જીવત; કારણકે જીવનનો આધાર ફક્ત વનસ્પતિ આહાર ઉપરજ રહેતો નથી. રહેણી, કરણી, શરીરનો બાંધો, પાચનશક્તિ, આર્થિક સ્થિતિ, મકાનની સગવડ, હવા પાણી, પ્રકૃતિ વગેરે અનેકતેજ આભારી છે. વળી ૧૦૦ વર્ષ ઉપર જીવનારા મનુષ્યોનું જો પત્રક કરવામાં આવે તો એમ પણ માલમ પડી શકશે કે તેમાં માંસાહારી કરતાં વનસ્પતિ આહારીની સંખ્યા વધારે પ્રમાણમાં છે.

વળી આ બાબત પણ વિચારવાની છે કે જે મનુષ્યો માંસાહાર કરે છે તેમાંથી મોટો ભાગ માંસ વેચનાર અથવા કસાઇ લોકો જે માંસ આપે છે તે ખાય છે; પરંતુ વિચાર નથી કરતા કે માંસ વેચનાર વાળા અને કંસાઈ લોકો તો પોતાના ગજવાં ભરવા માટે, જાનવરો ગમે તેવા રોગથી પીડાતા હોય, ગમે તો શીળી, ગમે તો ક્ષય અગર ગમે તો બીજાં કોઇ જંતુઓથી ભરેલાં હોય, તો પણ તેની કંઇ દરકાર કરતા નથી. તેઓ તો ફક્ત એકજ વાતનો વિચાર કરે છે, અને તે એ કે સસ્તી કિંમતે જાનવર લાવી ઘરાકોમાં મોંઘી કિંમતે વેચવું. તેઓ સ્વચ્છતા તથા અસ્વચ્છતાનો વિચાર કરતા નથી.

હાલમાં એવું માલમ પડયું છે કે મગફળીમાં સૌથી વધારે પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક તત્વો સમાયલાં છે. તેના પુરાવામાં અમેરીકાના એગ્રીકલ્ચર ખાતા તરફથી એવો રીપોર્ટ બહાર પડેલો છે કે, **" મગફળીમાં માંસ કરતાં અધિક પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં છે. "** દરેક ખોરાકમાં ૧ શેરે કેટલા પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક તત્વો રહેલાં છે તે નીચેની વિગતપરથી માલમ પડશે.

એક શેરમાં પૈાષ્ટિક તત્વેા (અણુએા).

વનસ્પતિ.		માંસ.	
૧. મગફળીમાં.	૧૪૨૫. ૦	૧. ડુક્કરના માંસમાં.	૧૨૫૭. ૭
૨. માખણમાં.	૧૧૮૬. ૩	૨. ગાયના માંસમાં.	૫૨૯. ૯
૩. દુધમાં.	૮૭૦. ૦	૩. બળદના માંસમાં.	૫૩૦. ૯
૪. વટાણામાં.	૭૭૮. ૬		
૫. ચેાખામાં.	૫૩૪. ૬		
૬. પટાટાંમાં.	૧૩૬. ૨		

ઉપર બતાવેલ કેાષ્ટક ઉપરથી માલમ પડશે કે મગફળીમાં પેાષ્ટિક તત્વ સર્વે ચીજો કરતાં વધારે પ્રમાણમાં છે. મગફળીના બીજાં જુદાં જુદાં તત્વેાનું સેંકડે પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.

૧. પાણી.	૧૧. ૮૮	૫. રાખ.	૪. ૨૬
૨. પ્રેાટીન.	૩૫. ૩૭	૬. રેસા.	૨. ૬૬
૩. નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થ.	૫.૫૦	૭. ચરબી.	૫૫. ૩૭
૪. નાઇટ્રોજન છુટું.	૧૯. ૩૩		

આ કેાષ્ટક ઉપરથી જણાય છે કે મગફળીમાં માંસને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ (Protein) તેમજ ઉષ્ણુતા તથા બળને ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ ચરબી ઘણાજ મેાટા પ્રમાણમાં રહેલાં છે. કેાઇ પણ પદાર્થમાં આ બે તત્વજ મુખ્ય હેાય છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે "મગફળી માંસ કરતાં નિરેાગી અને પેાષ્ટિક છે." જર્મન સરકારે એટલા માટેજ જર્મન લશ્કરને મગફળીનાં બનાવેલાં બિસ્કુટ આપવાનેા ઠરાવ ચાલુ કરેલેા છે.

અમેરીકામાં પણ મગફળીનેા આહાર મુખ્ય પૈાષ્ટિતાકવાળેા ગણાતેા હેાવાથી મગફળીનું વાવેતર ઘણા વિશાળ પ્રમાણમાં થાય છે. હાલમાં ત્યાં દર વર્ષે ૮૦ લાખ મણ મગફળી ખપે છે. અને તેની કિંમત ૧ કરેાડ ડેાલર (ત્રણ કરેાડ રૂપીઆ) ઉપજે છે. તે લેાકેા મગફળીની

ઘણી બનાવટો કરે છે, તેનાં ફોતરાં ઉતારી માવો બનાવે છે, અને તે માખણને બદલે વાપરે છે; તેમજ તેનો માવો પાણીમાં મીલાવી દુધ તરીકે પણ તેનો ઉપયોગ કરે છે.

બે જાહેર ઢંઢેરા:—લંડન પ્રજાની અંદર વનસ્પતિ આહારની તરફેણમાં અને માંસ ભક્ષણની વિરૂદ્ધમાં જાહેર ઢંઢેરા પ્રગટ થયા હતા કે જે ઢંઢેરા ત્યાંના પ્રખ્યાત વિદ્વાન ડૉક્ટરોએ બહાર પાડયા હતા, જેનો સાર નીચે પ્રમાણે—

" અમે નીચે સહી કરનારા ડૉક્ટરોએ વેજીટેરીયનીઝમ એટલે કે અન્ન, ફળ, શાકના ખોરાક સંબંધી વિદ્યાની બારીકીથી તપાસ કરી છે, અને તેનાં મુળતત્વોને અનુભવમાં લીધા પછી આ ઢંઢેરા મારફતે જણાવીએ છીએ કે વેજીટેરીયન ખોરાકની રૂઢી વિદ્યાના સંગીન પાયા ઉપર રચાએલી છે; એટલુંજ નહિ, પણ તે માણસાઇ જીંદગીની ઉત્તમ હાલતો તરફ લઈ જનાર છે.

અન્ન, ફળ તથા શાકનો ખોરાક શરીરનાં બાંધાને જોઇતાં તત્વો આપે છે, અને રસાયણીક તેમજ પદાર્થ-વિજ્ઞાનશાસ્ત્રની પ્રયોગ શાળાના પ્રયોગ પરથી નહિ, પણ ઘણાંક શખ્સોએ નિયમિત રીતે જીવીને પોતાની જાતના દાખલાથી સાબીત કરી આપ્યું છે કે તે તત્વો માંસમાંથી મળતાં તત્વો કરતાં વહેલાં હજમ થનારાં છે.

અમો વેજીટેરીયનીઝમને વિદ્યાની નજરે સંપૂર્ણ અને સંતોષકારક રૂઢી કહીએ છીએ. આ ઉપરાંત ઢોરો અને જાનવરો દરદો અને દુઃખોને આધીન થાય છે; આ સર્વ ધ્યાનમાં લેતાં, અને અન્નફળ તથા શાકમાંથી મળતા ખોરાકની સ્વચ્છ હાલત તરફ જોતાં, ખાતરીથી માનીએ છીએ કે માંસનો ખોરાક તજી દેવાથી તંદુરસ્તીને ફાયદો થાય છે. વળી ખુબસુરતીની નજરથી જોતાં પણ વનસ્પતિનો ખોરાક ઘણો ચઢીઆતો છે.

. આ ઢંઢેરા ઉપર નીચે લખેલી ૧૩ સહીઓ જોવામાં આવે છે.

૧. રોબર્ટ બેલ, એમ. ડી.
૨. જ્યોર્જ બ્લૅક, એમ. બી. (એડીન.)
૩. એ. જે. એચ. કરપી, એમ, આર. સી. એસ.
૪. એચ. એચ. એસ. ડૅારમન, એમ. ડી.
૫. ઑાગસ્ટસ જોન્સ્ટન્, એમ, બી. એમ. આર. સી. એસ.
૬. એચ. વેલેન્ટાઇન,નેગ્સ, એમ. આર. સી. એસ. એલ. આર. સી. પી.
૭. ઑાલ્બર્ટ મેસવેલ, એમ. એ. એમ. ડી.
૮. વૉલ્ટર આર હેડવેન, એમ. ડી. એલ. આર. સી. પી. એમ. આર. સી. એસ.
૯. જે. સ્ટેન્સન હુકર, એમ. ડી.
૧૦. ઓફ્રેડ બોલ્સેન, એમ. ડી.
૧૧. રૉબર્ટ એચ. પર્કસ, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ.
૧૨. જોન રીડ,એમ.બી.સી. એમ.
૧૩. જ્યૉર્જ બી. વૉલ્ટર્સ,એમ. ડી.

પ્રમાણ ભૂત રસાયન શાસ્ત્રીઓનો ઢંઢેરો.

ઉપલા ઢંઢેરા ઉપરાંત બીજો ઢંઢેરો બાહોશ રસાયનશાસ્ત્રીઓનો છે. તેઓ અન્ન, ફળ તથા શાકના ખોરાકની ભલામણ કરે છે, કારણ કે તે ખોરાક શરીરને મજબુતી તથા તંદુરસ્તી આપવાવાળો છે. તે ઢંઢેરો નીચે પ્રમાણેઃ—

"પ્રજાના શારીરિક બીગાડની નોંધ માટે ઇન્ટર ડીપાર્ટમેન્ટલ કમીટી નીમી હતી, તેના રીપોર્ટમાં જે મત આપે છે તેને અમે ટેકો આપીએ છીએ કે, શરીરના બાંધાનો બીગાડ કરનારા ઘણા કાર્યોમાં એક મુખ્ય કારણ **ખોટી રીતે લીધેલો તથા પુરતા જથામાં નહિ લીધેલો ખોરાક છે.** આ રીત દારૂ પીવા તરફ દોરે છે.

વળી તે રીપોર્ટમાં જણાવે છે કે ખોરાકને બરાબર રીતે તૈયાર કરવા વિષે ઘણું અજ્ઞાનપણું જોવામાં આવે છે. જે ખોરાકો નજીવા ખર્ચે સંપૂર્ણ પોષણ આપે છે તે ખોરાકના જ્ઞાનથી ઘણું ઓછું દુઃખ થાય તે માટે લંડનના, બીજા શહેરોના લૉર્ડ મેયરો, ને મેયરો વગેરેને આવું જ્ઞાન ફેલાવવા ભલામણ કરીએ છીએ.

એમાં ખોરાકની માંસ રૂઢીની હિમાયત ન કરતાં, કહીએ છીએ

કે ઘઉંનો આટો, ચોખા, જવ, મકાઇ, વટાણા, સીંગ, દાળ અને સુકો મેવો, તાજાં તથા સુકાં ફ્રુટો, લીલાં તરકારીઓ વગેરે વેજીટેરીયન ખોરાકોની કરકસરની રીતે અને પુષ્ટી આપવાની બાબતમાં, ખરી કિંમતને કદર પીછાણતા શીખવો, કારણકે આ અન્નફળ શાકના ખોરાકના ઉપયોગથી સર્વે વર્ગના લોકોની તંદુરસ્તી વધારી શકાશે."

આ ઢંઢેરા ઉપર જાણીતાં નામો ઉપરાંત નીચલા શખસોએ સહિ કરી છે.

સર જેમ્સ ક્રીચટન બ્રાઉન, એફ. આર. એસ.
સર લોડર બ્રાન્ટન, એફ. આર. એસ.
ડૉક્ટર જોન બરડો, એફ. આર. એસ.
મી. એડવર્ડ બેરડો.
મી. એ. ડી, ફ્રીપ. કે. સી. વી. ઓ. સી. બી.
મી. એ. પીઅર્સ ગોલ્ડ.
મી. જયોર્જ હેન્ડસલો.
સર વિલ્યમ ક્રુકસ, એફ. આર. એસ.
ડૉક્ટર રોબર્ટ હચીન્સન.
ડૉક્ટર રોબર્ટ મીલર.
ડૉક્ટર ડબલ્યુ. આર. સ્મીથ.
મી. ડબલ્યુ. બી. તેગેટ મીયર, એફ. એલ, એસ.
ડૉક્ટર સીમ્સ વુડ હેડ.
સર મ્યુઅલ. વીલ્કસ, બેરોનેટ. એફ. આર. એસ.

પાચન કરનારા અવયવો અને તેમાં થતી ક્રિયાઓ.

આપણું શરીર—એ પરમાત્માની એક ચમત્કારીક કૃતિઓનો અદ્‌ભુત અને જાણવા જેવો નમુનો છે. શરીરમાં કયા કયા અવયવો રહેલા છે અને તેઓને શું શું કર્મો કરવાનાં હોય છે. શરીરમાં

લોહી કેવી રીતે બને છે, લોહીનું કાર્ય શું છે, પાચનક્રિયા કેવી અજબ રીતે પોતાનું કાર્ય કરી રહી છે, શરીરની અંદર રહેનારાં "સેલ્સો" પરમાણુઓનું કેવી રીતે પોષણ થાય છે, તેઓનો કેવી રીતે નાશ થાય છે, દમ લેવાનાં કયાં કયાં અવયવો છે, તેઓ કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, લોહીમાં રહેલ ઓક્સીજન (પ્રાણવાયુ) કેવી રીતે અસ્વચ્છ લોહીને સુધારી એકઠા થએલા કચરાને બાળી નાખે છે, આંતરડાઓ શું કાર્ય કરે છે, બેદરકારીથી મનુષ્યો શા માટે માંદા પડે છે વગેરે અને માંદગીમાં પણ ઇશ્વરનો શું શુભ ઉદ્દેશ હોય છે વગેરે ઘણી ઘણી બાબતો સમજવા જેવી છે; પરંતુ અફસોસની વાત છે કે આપણા સાધન તથા તે વિષયના દરકાર રહિત, દેશની અંદર તેનું એકદમ અજ્ઞાન છે, જેને પરીણામે ભયંકર પ્લેગો, ઇન્ફ્લુઆન્ઝા, કોલેરા વગેરે રોગોનું મોટા પ્રમાણમાં જોર ચાલી રહેલું છે. પાશ્ચાત્ય દેશની અંદર જયારે બાળકો નાનાં હોય છે, ત્યારથીજ તેઓને તે વિષે માહિતી આપવામાં આવે છે. શાળામાં પણ તેને (શારિરીક જ્ઞાનને) મુખ્ય સ્થાન આપવામાં આવે છે, અને ભાષણો દ્વારા તેમજ મ્યુઝીયમ દ્વારા તે વિષયનું સચોટ જ્ઞાન આપે છે. જેને પરીણામે પાશ્ચાત્ય લોકો તે જ્ઞાનને ક્રિયામાં મુકી આરોગ્ય મેળવે છે.

શરીરની અંદર જે સ્થાનમાં પાચનક્રિયા થાય છે તેના જો મુખ્ય વિભાગ કરવામાં આવે તો ત્રણ થાય. ૧–**હોજરી** (Stomach), ૨–**કલેજું** (Liver) અને **આંતરડાં** (Bowels). આ ત્રણે અવયવોનો અરસ્પરસ ગાઢ સંબંધ છે અને આખા શરીરનો એટલે કે જીવનનો મુખ્ય આધાર આ ત્રણ મર્મસ્થાનની ક્રિયા ઉપરજ અવલંબી રહેલો હોવાથી તે વિષે જેટલું જાણી શકાય તેટલું જાણવું આવશ્યક છે. જયાં સુધી આ મર્મસ્થાનો નિયમિત રીતે પોત પોતાનું કાર્ય પૂર્ણતાથી બજાવે છે, ત્યાં સુધી કોઇ પણ રોગ મનુષ્ય ઉપર હુમલો કરી શકેજ નહિ. પરંતુ દીલગીરીની વાત એ છે, કે જે બાબત સૌથી જરૂરની છે, તેને લોકો સૈાથી નિરૂપયોગી, નિરસ

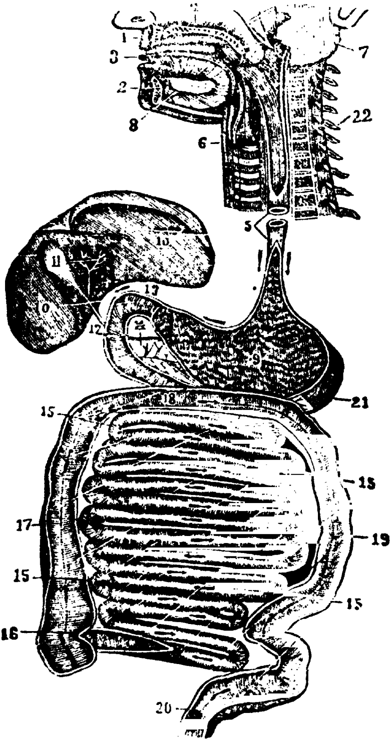
અને માથાકુટ જેવી ગણી કાઢી સમજવાનો પ્રયત્ન સરખો પણ કરતા નથી. આપણે આપણા અજ્ઞાનથીજ વિરૂદ્ધ આહાર ખાઇને તથા વિરૂદ્ધ આચરણો કરીને, આપણને જીવાડનારાં અવયવોને બગાડી દઈ, અનેક રોગના ભોક્તા બની આપણી જીંદગી ટુંકી કરીએ છીએ.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે પ્રથમ તો મ્હોંમાં જાય છે અને ત્યાંજ ખોરાકમાં ફેરફાર થવા લાગે છે. મ્હોમાં કેટલીએક કોથળીઓ હોય છે જેને અંગ્રેજીમાં (Glands) કહે છે. તેમાંથી રસ નીકળી ખોરાકની સાથે મળે છે. આ રસ ખોરાકની સાથે ઘણીજ સારી રીતે મિશ્ર થવો જોઇએ. કારણ કે તેથી શક્તિમાં ઘણો વધારો થાય છે, માટે પહેલ વહેલાં ખોરાકને મ્હોંમાં લઇને સારી પેઠે ચાવી ચાવીને બારીક પોચા માવા જેવો કરવો જોઇએ. એ રસ જેને અંગ્રેજીમાં **સલીવા** Saliva કહે છે તે **ખોરાકના સ્ટાર્ચ** (Starch) **વાળા ભાગને મીઠાસ** (Sugar) **માં ફેરવી નાખવાનું** કાર્ય કરે છે; કારણ કે મીઠાસ પાણીમાં પીગળી શકે છે પરંતુ સ્ટાર્ચ પાણીમાં પીગળી શકતું નથી.

શરીરમાં પાણી પુરૂં પાડવાનો ખાસ ઉદ્દેશ ઉપર જણાવેલ મીઠાસને પાણીમાં પીગળાવવાનો છે. હવે જો સ્ટાર્ચને સલીવાથી મીઠાસમાં બદલી નાખવામાં ન આવે તો ખોરાકનો તેટલો ભાગ શરીરમાં બીલકુલ પચ્યા સિવાય તેમનો તેમ બહાર નીકળી જાય અને તેથી ખોરાકથી શરીરને જે પુષ્ટી અગર તો ફાયદો મળવો જોઇએ, તે બીલકુલ મળે નહિ. સલીવા સ્ટાર્ચ સિવાય ખોરાકના બીજા કોઈ પણ ભાગને બદલાવી શકતો નથી.

આપણે આપણો ખોરાક લેતા હોઇએ તે વખતે જો આપણા ખોરાકને બરાબર ચાવ્યા સિવાય વારંવાર પાણી પીને તેની મદદથી ગળાંમાંથી નીચે ઉતારીએ તો આ રસના કાર્યમાં ઘણી હરકત પહોંચે છે એટલુંજ નહિ, પરંતુ આપણી હોજરીમાં પાચનક્રિયાનો જે રસ થાય છે તેમાં પણ નુકસાન થાય છે.

મ્હોંમાં આવી રીતે ચાવેલો ખોરાક ગળામાં થઇને નીચે એક કોથળી છે તેમાં જાય છે. આ કોથળી પાઇપના જેવી છે. આ પાઇપમાં ખોરાક આવ્યા પછી તરતજ હોજરીમાં જાય છે.



આ ચિત્રમાં સૌથી ઉપલો ભાગ મ્હોં તથા ગળાની બારીનો છે. 5 મા આંક પાસે એ બારીઓ ખુલ્લી બતાવેલી છે. તે એમ બતાવે છે કે જીભની મદદથી દાંતે ચાવેલો કોળીઓ ઉપલી ગળાની બારીમાંથી નીચલી હોજરીમાં પેસવાની બારીમાં જઇ પડીને હોજરીમાં આવે છે.

હોજરી—એ એક મશકના આકારની થેલી છે. ચિત્રમાં જેના મધ્યમાં આંક 9 છે તે હોજરી છે. તે આપણા શરીરનો ચુલો છે. દાંત ચાવી ચાવીને નરમ થએલા અન્નને એ ચૂલામાં મોકલે છે અને ત્યાં તે અન્ન જઠર રસથી રંધાય છે. હોજરીમાં ચાર પડો છે, તેઓમાં ઘણાંક "ઇન્વોલન્ટરી" ગોટલાંઓ રહેલાં છે. જ્યારે હોજરી ખાલી હોય છે ત્યારે આ પડો ઘડી થઇને રહેલાં હોય છે જેવો ખોરાક હોજરીમાં જાય છે કે તરતજ આ પડો ઉપસીને મોટાં

થાય છે, અને ખોરાકને માટે જગ્યા કરી આપે છે. ત્યાર બાદ ઉપર જણાવેલ "ઇન્વોલન્ટરી" ગોટલાંઓ ખોરાક ઉપર તુટી પડી હોજરીમાં તેને આમથી તેમ ગોળાકારમાં ફેરવે છે. જો ખોરાકને દાંતવતી સારી રીતે ચાવેલો હોય તો તો દરેક ચીજ અકેક સાથે ઘણીજ સારી રીતે મિશ્ર થઇ જાય છે; પરંતુ જો ખોરાક બરાબર ચાવેલો ન હોય તો "ઇન્વોલન્ટરી" ગોટલાંઓને ઘણી મહેનત પડે છે અને તેમ છતાં પણ ખોરાક જેવો જોઇએ તેવો મિશ્ર થતો નથી. ત્યાં Gastric juice જઠર રસ કે જે હોજરીની અંદરના પડોમાં રહેલો હોય છે, તે આ મિશ્ર ખોરાક સાથે ભળે છે. કોથળીઓની નીચે "Glands" એટલે હજારો નાનાં નાનાં લોહીનાં વાસણો જેને નળીઓ કહે છે તે હોય છે. હોજરીનો અંદરનો ભાગ જ્યારે ખાલી હોય છે ત્યારે તેનો કંઇ રંગ હોતો નથી. પણ જેવોજ ખોરાક અંદર દાખલ થાય છે કે તરતજ ચારે તરફથી લોહી ખેંચાઇ આવી, નિયમસર લોહીની નળીઓની મારફતે પ્રમાણસર, જાણે કે લોહી ભૂખ્યું હોય તેમ ત્યાં દોડે છે. પાચનક્રિયાનું આ કામ સારી રીતે થાય છે કે લોહીનાં વાસણો–રક્તવાહીનીઓ ખોરાકમાંથી પોષણકારક તત્વો મેળવી, જે પાતળા પડમાં તે લોહી રહેલું છે ત્યાં આ પોષણકારક તત્વોને લઇ જઇ, તેમને પચાવવાનું કાર્ય કરે છે.

આ પાચન થએલા તત્વનો રંગ ઘેરાશ પડતો સફેદ હોય છે. જો હોજરીમાંનો "ગેસટ્રીક" રસ ખોરાક સાથે મળી ન જાય, અને કંઇ પણ અસર ન કરે તો ઉપર પ્રમાણે ખોરાકનું તત્વ પાચન થાય નહિ.

આ રસમાં "Rennet રેનેટ" એટલે ચુસ્દા જેમાં ઉભરો આવે તેવો પદાર્થ પુષ્કળ જથ્થામાં હોય છે.

Rennet–રેનેટનું કાર્ય હોજરીમાં રહેલ "હાઇડ્રોક્લોરીક" નામના એસીડની મદદથી Proteid પ્રોટીડ (પૌષ્ટીક) તત્વને પીગળાવવાનું છે.

પ્રોટીડ નામના તત્વમાં નાઇટ્રોજન નામનો વાયુ રહેલો છે, કે જે શરીરને ટકાવી રાખવા ઘણો જરૂરનો છે. ઘઉંમાં તેમજ વટાણા અને કઠોળમાં પણ પ્રોટીડ તત્વ રહેલું છે.

જે તત્વો ચરબીના બનેલા હોય છે તે હોજરીમાં પીગળતા નથી, પણ તેઓનાં બારીક રજકણો બને છે અને છુટાં છુટાં થઇ જાય છે. ત્યાર બાદ તે નાની હોજરી જેને " Intestines ઇન્ટે-સ્ટાઇન્સ " કહે છે તેમાં જાય છે, અને ત્યાં તેની ઉપર પાછી નવી ક્રિયા થાય છે.

બીજા શબ્દમાં બોલીએ તો હોજરી એ આપણા શરીરનો ચૂલો છે. દાંત ચાવી ચાવીને નરમ થએલા ખોરાકને એ ચૂલામાં મોકલે છે અને ત્યાં તે અન્ન જઠર રસથી રંધાય છે. પણ જો રાંધ-વાની ક્રિયામાં અન્ન દઝાય કે કાચું રહે તો કેવું થાય તે વાત રસોયા તેમજ ખાનારા સૌ સમજે છે. એવીજ રીતે આ ચૂલાની અંદરની તપેલીમાં રંધાતું અન્ન આપણી બેદરકારીથી કાચું રહે છે અથવા દાઝી જાય છે; માટે એ ચૂલાને નિયમિત રીતે ચેતાવવો જોઇએ, અને તેમાં નિયમિત રીતે અન્ન નાખવું જોઇએ. એક ચૂલા ઉપર તપેલીમાં ખીચડી પકાવવા મૂકી હોય, અને તે ખીચડી અરધી પાકી હોય, તેમાં બીજી કાચી ખીચડી ઓરી દેવામાં આવે, અને તે બીજીવારની ખીચડી પણ જરાતરા પાકી કે તેમાં ત્રીજી વાર ખીચડી ઓરી દેવામાં આવે, તો તે ખીચડીના શા હાલ થાય તે વાત આપણે સર્વ સમજી શકીએ છીએ, અને તે ખીચડીનો સ્વાદ કેવો થાય તે પણ આપણે સમજી શકીએ છીએ. આવીજ રીતે આપણી હોજરીની અંદર વારંવાર ખોરાક નાખવાથી હોજરી બગડે છે એટલુંજ નહિ; પણ જે ખોરાક હોજરીમાં નાખવામાં આવે છે તે પણ બરાબર પાચન થતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકની મોટી હોજરીની ક્રિયા સંપૂર્ણ થયા બાદ નાની હોજરી જેને " ઇન્ટેસ્ટાઇન " એટલે આંતરડાં કે

જેના આંક ઉપર 13 નંબર છે, અને જે હોજરીની નીચે ગુંચળામાં રહેલાં છે તેમાં ખોરાક નળીદ્વારા જાય છે. પણ આ આંતરડાં સંબંધી જાણ્યા પહેલાં ચિત્રમાં ડાબી બાજુની ઉંચાઇમાં નં. 10 વાળું ખાનું જેને કલેજું કહે છે તેની વાત કરીએ.

કલેજું એટલે કાળજું (Liver)—તેનું કામ શરીરમાં જોઇતું પિત્ત ઉમેરવાનું છે. નંબર 10–10 ના આંકવાળું કલેજું છે, અને વચમાં નં 11 વાળી જે નળી દેખાય છે તેને **પિત્ત નળી** (Bile-duct) કહે છે. કલેજામાં પિત્ત પેદા થઇને નં. 12 વાળી નળી મારફત આંતરડાંમાં ઉતરે છે અને આંતરડાંની અંદર ચાલતી રસોઇની ક્રિયાને તે મદદ કરે છે. જો આ કલેજાનું કામ અવ્યવસ્થિત થાય તો પિત્ત બરાબર પેદા થતું નથી, અને તેથી તે પિત્ત જોઇએ તેટલા પ્રમાણમાં આંતરડાંને મળી શકતું નથી, અને તેને લીધે આંતરડાંમાં રસોઇનું–(પાચનનું) કામ બરાબર થતું નથી. દારૂ વગેરે કેફી પદાર્થોનું વ્યસન, ભારે મિષ્ટાન્નવાળાં ખાનપાન, અને વારંવાર આવતો તાવ, કલેજાના કાર્યને ખલેલ પહોંચાડે છે. વળી કલેજું નાની હોજરી "ઇન્ટેસ્ટાઇન" ને Pancreatic "પાનક્રિએટીક" નામનો રસ પુરો પાડે છે. તેને લીધે દુધના જેવો સફેદ પદાર્થ જેને "કાઇલ" (Chyle) કહે છે તેને નાની હોજરીમાંથી જુદો પાડે છે. એ "કાઇલ" પદાર્થને ત્યાં રહેલાં લોહીનાં વાસણો—નળીઓ ચુસી લઇ, લોહીને આપે છે.

ઉપલાં બે કાર્ય સિવાય કલેજું કચરાને તેમજ શરીરમાં એકઠી થએલી ઝેરી તેમજ બીન જરૂરી ચીજોને લોહીમાંથી બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે.

આંતરડાં—હવે આપણે આંતરડાં સંબંધી વાત કરીએ. આંતરડાંની નળી ૩૦–૩૨ ફીટ લાંબી છે. પેડુની વચમાં તે ગુંચળાંની માફક પડેલાં છે. આ એક આખી સળંગ નળી છે. હોજરીમાંથી આવેલો અન્નરસ આ આખી નળીમાંથી પસાર થતો થતો અને

તેમાંથી સત્વ સત્વ ભાગ આંતરડાંની અંદરની રક્તનળીઓમાં ચૂસાતેા ચૂસાતેા બાકીનેા કચરેા–મળ આ નળના નીચેના છેડામાં જઇ પડે છે, અને ગુદા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. આંતરડાંનાં જે ગુંચળાં દેખાય છે તેમાંનાં વચ્ચેનાં ગુંચળાં એ નાનાં આંતરડાં છે અને જમણેા તથા ડાબેા નળ એ મેાટું આંતરડું છે. આ બધાં આંતરડાંમાં પણ પાચનનીજ ક્રિયા થાય છે.

ખેારાકનાં ચરબીવાળાં તત્વેાનાં ગેાળાકારમાં બારીક રજકણેા બની પ્રથમ નાનાં આંતરડાં "Intestine" માં આવે છે. આ નાનાં આંતરડાં પેટમાં ચઢ–ઉતર રહેલાં હેાય છે. આ ઠેકાણે લેાહીને કંઇજ ચૂસવાનું મળતું નથી. ત્યાં કચરા સાથે કદાપી કંઇ પેાષણ-કારક તત્વ રહેલું હેાય તેા તે પણ ગુદા રસ્તે બહાર નીકળી જાય છે.

જો હેાજરીમાંથી રસ નિરંતર વિકારરહીત અને નિયમિત પ્રમાણમાં આવતેા હેાય તેા તેા તેની અંદરની ક્રિયા બરાબર થાય છે. પણ જો તેમ ન થતું હેાય તેા તેમાં એકત્ર થનારેા અજીરસ પાચન નહિ થવાને લીધે બગડે છે. એટલે તેમાં વાયુ ગેસ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ગ્યાસ દરદને ઉત્પન્ન કરે છે એટલુંજ નહિ, પણ શરીરની અંદરના રસ્તાઓને પણ રેાકી દે છે; અને તેથી અનેક રેાગથી આપણુને પીડાવાનું કારણ પેદા થાય છે.

પાચન થવું એટલે શું ? અને તે કેવી રીતે થાય છે.

"પાચન કરનારા અવયવેા અને તેમાં થતી ક્રિયાઓ" વાંચ્યા પછી ખેારાક કેવી રીતે પાચન થાય છે, તથા કેવી રીતે તે ક્રિયામાં હરકત થાય છે, અને આપણે શા માટે રેાગથી પીડાઇએ છીએ, તે હકીકત લક્ષમાં તેા આવીજ હશે; તેા પણ તે સંબંધી જરા વધારે કહેવાની જરૂર જણાય છે.

પાચન થવું—એટલે જે ખેારાક આપણે લઇએ છીએ, તેમાં જે જે પદાર્થો જેટલા જેટલા પ્રમાણમાં હેાય છે, તે તે પદાર્થો

આપણા શરીરમાં લેાહી બનાવવાને માટે જેટલા પ્રમાણમાં જોઇએ, તેટલા પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે પ્રાચનક્રિયાની સઘળી ક્રિયામાંથી પસાર થઇ, તેનું લેાહી બને, નકામેા કચરેા તથા ઝેર ગુદા રસ્તે બહાર નીકળી જાય, તથા શરીરને યેાગ્ય રીતે પેાષણ મળે.

આપણાં આખાં શરીરને જીવન શક્તિ આપનાર પદાર્થ લેાહી છે અને તે પ્રવાહી છે. લેાહીને નિયમિત રીતે હૃદય (Heart) પેાતાની તરફ ઘેારી નસેા (Arteries) મારફત ખેંચે છે. જીવતા લેાહીનું કાર્ય શરીરને જીવન શક્તિ આપવાનું છે. જો ખેારાક યેાગ્ય રીતે પચે નહિ (પાચનક્રિયાની સઘળી ક્રિયામાંથી નિયમિત રીતે પસાર થાય નહિ) તેા તેનું લેાહી બને નહિ. માટે અમુક ખેારાક ત્યારેજ પચ્યેા કહેવાય કે જ્યારે તેનું લેાહી બની શરીરને જીવન સક્તિ મળે. ગમે તે ખેારાક ગમે તેવી રીતે ખાવેા અને તેનું લેાહી થાય છે કે નહિ તેની દરકાર ન કરવી, પછી ભલે તે ગુદા રસ્તે નીકળી જાય, તે પાચન થયેા કહેવાય નહિ.

જીવનનેા સઘળેા આધાર હૃદય, ફેફસાં, કલેજું, મૂત્રાશય, ગર્ભાશય વગેરે સ્થાનેા પર રહેલેા છે. પણ તે બધા સ્થાનેાનેા બીજા શબ્દમાં કહીએ તેા યંત્રાનેા આધાર એક મેાટા બાઇલર પર અવલંબી રહેલેા છે. તે બાઇલર તે પકવાશય (Digestive system) છે. જ્યાં સુધી પકવાશય પેાતાનું કાર્ય બરાબર કરે છે ત્યાં સુધીજ બીજાં સર્વ મર્મસ્થાનેા પેાતાનું કાર્ય નિયમિત રીતે કરી શકે છે, માટે દરેક ખેારાકને બરાબર પાચન કરવા માટે આપણા પકવાશયને સારી સ્થિતિમાં રાખવાની જરૂર છે, અને તે જરૂર જો આપણે ખાનપાન સંબંધી બરાબર કાળજી રાખીએ તેાજ પુરી પડી શકે છે.

ખેારાક સંબંધી અજ્ઞાનતા એજ માણસ જાતની શારીરિક સંપત્તિ અને આયુષ્યની પડતીનું મુખ્ય કારણ છે. આપણામાંના ઘણાએા દુનિઆમાં આગળ વધવા માટે તેમજ વિદ્યા, સાયન્સ અને જુદી જુદી જાતનાં જ્ઞાન મેળવવા માટે શેાખીન હેાય છે;

પરંતુ તે શોખનું ઉંડું કારણ તપાસશું તો માલમ પડશે, કે તે શોખ માત્ર પૈસા કમાવાને માટે અગર તો કીર્તિ મેળવવાને માટે છે એમ ઘણાકની બાબતમાં સિદ્ધ કરી શકાશે. દરેક જાતનું જ્ઞાન મેળવવું એ અલબત સારો શોખ છે, પરંતુ આપણા શરીરની અંદર શું શું ક્રિયાઓ થાય છે, કેવી કેવી રીતે થાય છે, અને શા માટે થાય છે, તેવું શીખવાની કે જાણવાની ઇચ્છા પણ થાય એ ખરેખર આશ્ચર્યકારક છે; કારણકે **શરીર સંપત્તિ સારી ન હોય તો દરેક જાતનું જ્ઞાન તો શું પણ આખી દુનીઆનું સુખ પણ નકામું છે.** જો આપણું શરીર માંદું હોય, આપણે અશકત હોઇએ, અને આપણી શારીરિક સંપત્તિ આપણને કોઇ પણ કાર્યમાં ભાગ લેવા દેતી ન હોય, તો પછી ઉપરનું સર્વ પ્રકારનું જ્ઞાન પણ આપણને તદન નકામુંજ છે. અને એટલું તો સિદ્ધ થઇ શક્યું છે કે શારીરિક સંપત્તિનો સઘળો આધાર આપણે લીધેલ ખોરાક સારી રીતે પચી લોહીમાં ફેરવાઇ જઇ, આપણા શરીરને પુરતું પોષણ આપે, તેમાંજ રહેલો છે, માટે તે વિષયનું જ્ઞાન મેળવવું એ આપણું પહેલું કર્તવ્ય છે.

અગ્નિના પ્રકારો.

પ્રથમ જણાવ્યું તે પ્રમાણે ઘણા ખરા રોગોની ઉત્પત્તિ ફક્ત આહાર વિહારના વિરૂદ્ધ વર્તનથીજ થાય છે. જેવી રીતે ઘણું ખાવાથી અથવા પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ અતિ ગરમ અગર અતિ ઠંડા પદાર્થો ખાવાથી જઠરાગ્નિ બગડે છે, તેવીજ રીતે વિષયનું અતિશય સેવન કરવાથી પણ શરીરનું સત્વ ઓછું થઇ જાય છે, અને તેથી પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, અને એવી રીતે મંદાગ્નિ પ્રાપ્ત થતાં તેનાં કારણો શોધી કાઢી જો તેના ઉપાય કરવામાં ન આવે તો એજ મંદાગ્નિમાંથી ઘણા વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય છે. જેમકે મંદાગ્નિમાંથી (૧) અજીર્ણ થાય છે. અજીર્ણમાંથી (૨) ઝાડો થાય છે. ઝાડામાંથી

(૩) મરડો થાય છે. મરડામાંથી (૪) સંગ્રહણી થાય છે. સંગ્રહણી-માંથી (૫) હરસ અને આમણનો રોગ લાગુ પડે છે. આમ એક-માંથી અનેક રોગ જન્મ પામે છે, માટે તે રોગો થવા ન પામે તે માટે કયા પ્રકારનો અગ્નિ મંદ પડયો છે તે વિષે પુરતી તપાસ કરી, તેને સતેજ કરવામાં આવે તો આશા છે, કે તેમાંથી બીજા રોગોની ઉત્પત્તિ ન થતાં મંદાગ્નિનું દરદ પણ મટાડી આપણે સારૂં આરોગ્ય ભોગવી શકીએ.

હવે આપણે મંદાગ્નિ વિષે જરા વધારે વિવેચન કરીએ. મંદા-ગ્નિને અંગ્રેજીમાં (Loss of Appetite) કહે છે. ખાવામાં અભાવ થાય, વધારે ખાવાની ઇચ્છા છતાં ખાઇ ન શકાય, સ્વાદિષ્ટ પદાર્થો જોતાં મોઢામાં પાણી છુટે પણ ખાવા બેસતાં તે વસ્તુ ભાવે નહિ વગેરે લક્ષણ મંદાગ્નિનાં છે.

દેશી વૈદ્યક ગ્રંથોમાં જઠરાગ્નિના ચાર વર્ગો મુખ્ય છે.

૧. કફની અધિકતાથી થએલ મંદ અગ્નિ.

૨. પિત્તની અધિકતાથી થએલ તીક્ષ્ણ અગ્નિ.

૩. વાયુની અધિકતાથી થએલ વિષમ (એક સરખો નહિ તે.) અગ્નિ.

૪. વાત, પિત્ત અને કફ ત્રણે દોષની સમાનતાથી થએલ સમ અગ્નિ.

મંદ અગ્નિ કફ સંબંધી વિકારો પેદા કરે છે. તીક્ષ્ણ અગ્નિ પિત્ત સંબંધી વિકારોને ઉત્પન્ન કરે છે. વિષમ અગ્નિ વાયુના વિકારોને ઉત્પન્ન કરે છે; પણ સમ અગ્નિ હોય તો ખાવાનું વહેલું થાય અગર તો મોડું થાય તો પણ તે એકદમ વિકારોને ઉત્પન્ન કરતો નથી.

ભસ્મક રોગ--મંદાગ્નિમાં અગ્નિના જે પ્રકારો આપ્યા છે તેમાંના અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિ એ પ્રકારને ભસ્મક રોગ કહે છે. આ રોગનાં લક્ષણો નીચે પ્રમાણે:—

તૃષા, દાહ, મુર્છા, દુર્બળપણું, અને સ્નિગ્ધ એટલે ચીકણા પૌષ્ટિક પદાર્થોથી ક્ષુધાની શાંતિ થાય, પણ પાછો ભૂખનો કોપ થાય છે.

ઉપર જે અગ્નિના પ્રકારો જણાવ્યા છે તે દરેકના ઉપાય વિષે લખવું અવસ્યનું ધારીને તેના થોડાક સાદા ઉપાયો અહિં લખ્યા છે.

ખરૂં જોતાં જુદા જુદા પ્રકારના અજીર્ણના ઉપાયો છે તેજ ઉપાયો મંદ અગ્નિમાં લાગુ પડી શકે.

(૧) હિત (પથ્ય) અન્નપાનથી સમ અગ્નિનું રક્ષણ કરવું. સારાંશ પથ્ય ખોરાક ખાવો.
(૨) કડવા, તીખા, તુરા પદાર્થોથી મંદ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરવો.
(૩) દહિં, દુધ તથા દુધપાકથી તીક્ષ્ણ અગ્નિને દબાવવો.
(૪) સ્નિગ્ધ, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો વડે વિષમ અગ્નિનો ઉપચાર કરવો.

ભસ્મક રોગ માટે--

(૧) વારંવાર ખીર દુધપાક વગેરે ખાવાં.
(૨) ભેંસના દુધમાં કેળાં ખાવાં.
(૩) ભોંકોળાં (વિદારીકંદ) નો રસ કાઢી ઘી તથા દુધ નાંખીને તે રસ વારંવાર પીવો.
(૪) દુધમાં એરંડીઉં પીવું અગર ઘીમાં એરંડીઉં મેળવીને પીવું.
(૫) ભેંસના દુધ, દહિં તથા ઘીનો ઉપયોગ કરવો.
(૬) ચોખા, ધોળાં કમળ અથવા કમળ કાંકડી, બકરીના અથવા ભેંસના દુધમાં પકાવીને ખાવાં.
(૭) ઉંબરાના મુળીઆમાંથી તાડી કાઢે છે તે પ્રમાણે પાણી કાઢીને તે પીધા કરવું, બીજું પાણી પીવું નહિ. તેથી સાત દિવસમાંજ ભસ્મક રોગ મટે છે.

જેટલા અગ્નિનાં પ્રકારો તેટલીજ જાતનાં અજીર્ણો.

અજીર્ણને અંગ્રેજીમાં “ Indigestion ” કહે છે. ચાલુ જમાનામાં અજીર્ણનું દરદ ઘણું સાધારણ થઇ પડયું છે. આપણા શરીરમાં ઉત્પન્ન થતાં ઘણાંખરાં દરદોનું જો મુળ તપાસવા બેસશું

તો માલમ પડશે, કે તે સર્વ દરદો અજીર્ણમાંથીજ પેદા થયાં છે. એટલા માટે આ ખાસ જરૂરનું છે, કે શરીરમાં જરા પણ અજીર્ણનો વિકાર થાય કે તરતજ તે વિકારનો પ્રતિકાર કરવો. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે "A stich in time saves nine" "જે થાય ટાણે તે ન થાય નાણે" માટે પ્રથમથીજ ઉગતા રોગનું મૂળ જે અજીર્ણ તેને ઉચ્છેદન કરવામાં બીલકુલ પ્રમાદ અગર તો ગાફલત કરવી નહિ.

શરીરનું બંધારણ ખોરાક ઉપરજ છે, પણ જો તે ખોરાક જોઇને તેવી રીતે પાચન ન થાય તો તેજ ખોરાક શરીરનો પાયો મજબુત કરવાને બદલે ઢીલો કરે છે.

અજીર્ણ થવાનાં કારણો:—જ્યાં સુધી અજીર્ણ કેવી રીતે થાય છે તે ન સમજાય ત્યાં સુધી તેના ઉપાયો કરવા સુગમ થતું નથી; પરંતુ અજીર્ણ થવાનાં કારણોથી ભાગ્યેજ કોઇ માણસ અજાણ્યું હશે, આપણી હોજરી પચાવી શકે તે ઉપરાંત ખોરાક ખાવાથી, અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી, એકી વખતે ઘણું ખાઇ લેવાથી, કાચું ખાવાથી, અનિયમિત રીતે ખાવાથી, પચ્યા પહેલાં ખાવાથી, બરાબર ચાવ્યા વિના ખાવાથી, ખાનપાનના પદાર્થોનો મિથ્યા યોગ કરવાથી મુખ્યત્વે કરીને અજીર્ણ પેદા થાય છે. વળી કેટલાંએક વ્યસનો જેવાં કે:—દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તંબાકુ, આળસ, વિર્યનો અતિ વ્યય, ક્ષય, તન તથા મનનો ઘણો શ્રમ, ચિન્તા વગેરે કારણોથી પણ અજીર્ણ થાય છે, માટે તેવા વ્યસનોથી દુર રહેવું.

અજીર્ણ પેટમાં મુખ્ય કરીને બે ક્રિયા કરે છે.

(૧) ઝાડાને પેદા કરે છે.

(૨) ઝાડાને બંધ કરે છે.

અજીર્ણથી ઝાડા થઇને પેટ છુટી જાય છે, અને જે ભાગ પચેલો નથી હોતો તે ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે. જો ન પચેલો ભાગ ઝાડાવાટે બહાર ન નીકળે તો વધારે ખરાબી થાય છે. ઝાડો

કબજ થાય છે, પેટ ચડે છે, ખાટા ઓડકાર આવે છે, મોળ, ઉછાળો, ઉલટી, જીભ ઉપર સફેદ છારી, ગળામાં, હોજરીમાં તથા છાતીમાં દાહ, માથામાં દરદ, વખતે પેટમાં ચૂંક, ઉંઘમાં સ્વપ્નાં વગેરે થાય છે.

પ્રકાર—જેટલા અગ્નિના પ્રકારો છે તેટલાજ અજીર્ણના પ્રકારો છે. જો કે દેસી વૈદકશાસ્ત્રમાં તો અજીર્ણના વિકારોના ઘણા બારીક ભાગો કરેલા છે, તોપણ અત્રે નીચેના પાંચ મુખ્ય ભાગો આપેલા છે.

૧. મંદાગ્નિ.
૨. તીક્ષ્ણાગ્નિ.
૩. વિષમાગ્નિ.
૪. સમાગ્નિ.
૫. અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિ જેને ભસ્મક રોગ કહે છે.

મંદ અગ્નિવાળાં માણસો થોડું પચાવી શકે છે, અને જરા વધારે ખાય તો અપચો થાય છે. તીક્ષ્ણ અગ્નિવાળાં માણસો જરા વિશેષ ખાય તોપણ પાચન થઇ જાય છે. વિષમ અગ્નિવાળા માણસોને કોઇ વખતે વધારે પચે છે, અને કોઈ વખતે ઓછું પચે છે, અને અગ્નિનું બળ અનિયમિત હોવાથી ઘણા રોગને ઉપજાવે છે. સમ અગ્નિવાળા માણસોને બરાબર પચે છે, અને તેનું શરીર હંમેશાં નિરોગી રહે છે. અતિ તીક્ષ્ણ અગ્નિવાળાને જે ખાય છે તે ભસ્મ થઇ જાય છે, છતાં શરીર દુર્બળ રહે છે. જો તેની ભૂખને રોકવામાં આવે તો અગ્નિ શરીરના ધાતુઓને બાળી નાખવાનું શરૂ કરે છે.

અજીર્ણ રોગના પ્રકારો:—દેશી વૈદકમાં અજીર્ણના ચાર પ્રકારો કહેલા છે:—

૧. આમાજીર્ણ—કફને લીધે થાય છે. તેને લીધે અંગમાં ભારેપણું, ઓકારી, આંખનાં પોપચાં ઉપર થેથર અને અપચાના ઓડકાર આવે છે.

૨. વિદગ્ધાજીર્ણ—પિત્તને લીધે થાય છે. તેને લીધે ભ્રમ થાય છે, તૃષા, મુર્છા, સંતાપ, દાહ, ખાટા ઓડકાર, પરસેવો વગેરે થાય છે.

૩. **વિષ્ટબ્ધાજીર્ણ**—વાયુને લીધે થાય છે. તેને લીધે શૂળ, આફરો. ચૂક, મળ, તથા અધોવાયુનું રોકાણ, અંગોનું જકડાવું, અને પીડા થાય છે.

૪. **રસશેષાજીર્ણ**—છાતી સાફ નહિ હોવાને લીધે તથા શરીરમાં રસની વૃદ્ધિને લીધે અન્નપર અરૂચી થાય છે, અને તેને લીધે **રસશેષાજીર્ણ** થાય છે. તેને લીધે ખાધા પછી પેટમાં પાકી ગએલ અનાજનો સારરૂપ ભાગ જે દ્રવ (પાતળો) થાય છે તે દ્રવ ભાગ પણ પાકતાં પાકતાં કાચો રહી જાય છે.

અજીર્ણમાંથી જન્મ પામતા બીજા ઉપદ્રવોઃ—અજીર્ણમાંથી વિષૂચિકા (કોલેરા) અલસક, તથા વિલંબિકા નામના રોગ પેદા થાય છે.

અલસકઃ—આહાર ઉંચે જાય નહિ તેમજ નીચે ઉતરે પણ નહિ. પાકે નહિ પણ પેટમાં સ્થિર થઈ પડી રહે છે, અને આફરો તથા તીવ્ર વેદનાવાળા અજીર્ણના આ ભેદને **અલસક** કહે છે.

વિલંબિકાઃ—દુષ્ટ થએલું પેટનું અન્ન કફ તથા વાયુને લીધે ઉપરના કે નીચેના દ્વારથી નીકળે નહિ તેને **વિલંબિકા** કહે છે.

વિષૂચિકા—(કોલેરા) નો રોગ સામાન્ય થઇ પડયો છે. ખાધેલ અનાજનું અજીર્ણ થઇને ઝાડા તથા ઉલટી રસ્તે બહાર નીકળે છે; છૂપો તાવ લાગુ પડે છે, અશક્તિ આવે છે, ગોટલાં ચડે છે અને મોત પણ થાય છે. આ રોગને **કોલેરા** કહે છે.

અજીર્ણના સામાન્ય ઉપાયોઃ—(૧) **આમાજીર્ણ** હોય તો ફક્ત ઉનું પાણી પીવું. **વિદગ્ધાજીર્ણ** હોય તો ઠંડુ પાણી પીવું, તથા રેચ લેવો. **વિષ્ટબ્ધાજીર્ણમાં** પેટપર શેક કરવો. **રસશેષાજીર્ણમાં** સુઇ જવું. (૨) લંઘન એ અજીર્ણનો સારો અને સસ્તો ઉપાય છે. (૩) સીંધાલુણ, સુંઠ, અને મરીની ફાકી છાસમાં કે પાણીમાં લેવી. (૪) ચીત્રકમૂળનું ચૂર્ણ ગોળમાં ખાવું. (૫) હીમજ, સુંઠ તથા સીંધાલુણની ફાકી પાણીમાં કે ગોળમાં લેવી. (૬) સુંઠ, લીંડીપીપર,

તથા હરડેનું ચૂર્ણ ગોળ સાથે લેવાથી આમાજીર્ણ મટે અને હરસ તથા કબજીઆત પણ મટે. (૮) ધાણા તથા સુંઠનો ઉકાળો પીવાથી આમાજીર્ણ તથા શૂળ મટે છે. (૯) અજમા તથા સંચળની ફાકી અજીર્ણ તથા આફરાને મટાડે છે. (૧૦) કાળીજીરી ૨ થી ૪ વાલ મીઠા સાથે ચાવી જવી, અથવા કીડામારી પાવલીભાર ફાકવી. (૧૧) ઘીમાં તળેલ ઝેરકોચલાની ફાકી ૧ રતી થી ૧ વાલ લેવી. (૧૨) પીપરીમુળના ગંઠોડા ૨ થી ૪ વાલ ખાવા. (૧૩) લસણ, જીરૂં, સંચળ, સિંધવ, હિંગ, લીંબુ, ઝેરકોચલાં, કાંકચીઆ, વગેરે દવાઓ અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનારી છે, માટે તેમાંથી જે મળી આવે તેનો ઉપયોગ કરવો.

પથ્યાપથ્ય:—અજીર્ણના દરદમાં ખોરાક સંબંધી બહુજ સંભાળ રાખવાની છે. એક વખત થએલ અજીર્ણ લાંઘણ કરવાથી અગર તો ઉપર લખેલાં ઔષધોનો ઉપયોગ કરવાથી મટી શકે છે; પણ જો તે અજીર્ણને મટાડવામાં ગફલત કરવામાં આવે તો અજીર્ણની અસર ઘણો લાંબો વખત જારી રહે છે અને જીર્ણ અજીર્ણ રૂપે શરીરમાં ઘર કરીને રહે છે, પણ આ બાબત દરદીના સમજવામાં હોતી નથી, અને ખરૂં કારણ નહિ જાણવાને લીધે પોતાના શરીર વિષે નાના પ્રકારની ફરીયાદો કરી, ફોગટ ફાંફાં માર્યા કરે છે, અને ખરો ઉપાય થઇ શકતો નથી. મંદાગ્નિવાળા તેમજ અજીર્ણની શંકાવાળા માણસે બહુજ હલકો અને સાદો ખોરાક લેવો જોઇએ. અજીર્ણ જણાય કે તરતજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાખવો, અને છેક હલકો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં ખાવાની શરૂઆત કરવી.

પથ્ય:—અજીર્ણવાળાને તેલ, મરચાં, ખટાઇની પરેજી રાખવાની ખાસ જરૂર નથી. જુના ચોખા, મગનું ઓસામણ, કુણા મુળા, જુનું કોળું, કાચાં કેળાં, સરગવાની સીંગો, પરવળ, વંત્યાક, ગલકાં, કારેલાં, જાંબુ, આંબળાં, સુંઠ, મેથી, ધાણા, જીરૂં, દહીં, છાસ, ગરમ પાણી, કડવા અને તીખા રસ, અને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે એવા બીજા પદાર્થો ફાયદો કરે છે.

અપથ્ય:—રેચ, મળમૂત્રનો અટકાવ, બગડેલ કે ભારે અન્ન, કઠોળ, બહુ પાણી, દુધપાક, વાસી દુધ, વિરૂદ્ધ અન્નપાન અને જાગરણ એ સર્વ નુકશાનકારક છે.

જીર્ણ અજીર્ણ:—હવે આપણે જીર્ણ અજીર્ણ વિષે વાત કરીએ, ચાલુ જમાનામાં અજીર્ણનો રોગ લગભગ તમામ ઠેકાણે માલમ પડે છે. માણસો દીર્ઘાયુષી થવા ઇચ્છે છે; પરંતુ લાંબુ જીવન બનાવવાનું મુખ્ય સાધન "ખાનપાન" તે ઉપર બીલકુલ લક્ષ રાખતા નથી. કંઇક વસ્તુમાં સ્વાદ લાગ્યો એટલે ભલે તે વસ્તુ તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે એમ સમજવા છતાં પણ કહેશે, કે "પછી મરતાં હોઇએ તો હમણાં મરીએ પણ આ વસ્તુ તો ખાઇશુંજ." "ખાનપાન" સંબંધી બેદરકારી રાખવી અને લાંબુ જીવવા ઇચ્છવું એ તો રેતીમાંથી તેલ કાઢવા બરાબર છે. જો ભાતભાતનાં ભાવતાં ભોજનો કરવાના મોજશોખથી દુર રહેવાય, અને રાતના નાચ, તમાસા અને નાટકો જોવાની લાલચમાંથી બચીને સાદી જીંદગી ભોગવવાનું પસંદ આવે, તો અવસ્ય આ રોગથી બચી જવાય, અને લાંબુ જીવન્ પણ ભોગવી શકાય.

જીર્ણ અજીર્ણનાં લક્ષણ:—ક્ષુધાનો નાશ, અનાજપર અરૂચિ, છાતીમાં દાહ, ખાટા ઓટકાર, ઉછાળા, ઉલટી, હોજરીમાં દરદ, વાયુ, મરડો, માથામાં દરદ, મંદ જ્વર, ઉંઘનો ત્યાગ, સ્વપ્નાં, ઉદાસીનતા, ખોટા ખોટા તર્કો વગેરે લક્ષણો બદહજમીનાં છે. આમાં ખાધેલું પચતું નથી, ક્વચિત્ ક્વચિત્ અતિશય ભૂખ લાગેલી જણાય છે. અંગ તવાતું જાય છે અને દરદીને પોતાની હયાતી ઘણીજ કંટાળા ભરેલી અને દુઃખદાયક લાગે છે.

ઉપાય:—આ રોગને મટાડવા માટે કંઇ ઘણીજ કિંમતી દવાઓ વાપરવાની જરૂર નથી. પહેલવહેલાં અજીર્ણ થવાનાં કારણો શોધી કાઢી તેને દુર કરવાં. મશાલાદાર અને ઘી તેલથી તરબોળ પકવાન્નો તેમજ શાક તરકારી, અતિશય મેવો, અથાણાં, ખાવામાં

અકરાંતીઆપણું, ઘણી વખત સ્ટ્રૉંગ તથા ગરમા ગરમ ચા, કાફી, દારૂ, તાડી, તંબાકુ, તપખીર, ભાંગ, અફીણ વગેરે માણસની હોજરીને ભ્રષ્ટ કરી બગાડી નાખે છે માટે તેનાથી સદા દુર રહેવું. વળી વીર્યનો હદ ઉપરાંત વ્યય (ક્ષય), વ્યભિચાર અને તેથી ઉત્પન્ન થતાં ચાંદી તથા પરમાનાં દરદો અને નિરૂદ્યોગપણું પણ આંતરડાંને નબળાં પાડી જઠરાગ્નિને મંદ પાડી નાખે છે, માટે તેનાથી ત્રાસ પામી દુર રહેવું એ અતિ જરૂરનું છે. અજીર્ણના જે સામાન્ય ઉપાયો બતાવ્યા છે તે અજમાવવા.

ખોરાકઃ—દુધ, કાંજી, ખમીરવાળી અગર પુષ્કળ મોણ દઇ ગરમ પાણીએ બાંધેલ પાતળી અને થોડી રોટલી, અને અતિશય સાદો ખોરાક ઘણા લાંબા વખત સુધી જારી રાખવો. જમવાનો વખત ચોક્કસ કરી નિયમિત વખતે નિયમસર ખોરાક લેવો. જમતાં જમતાં સ્વાદથી નહિં દોરાઇ જતાં હોજરી દરદવાળી હોવાને લીધે કેટલું પચાવી શકશે તેનો વિચાર કરી, તેટલુંજ ખાવું. અજીર્ણથી પીડાતા ઘણા દરદીઓ એમ ફરિઆદ કરે છે કે અરે! આજે તો મેં ફક્ત અરધો શેર દુધ તથા બે ત્રણ ચમચા ચોખાજ ખાધા છે, આજે તો ફક્ત બે વાટકી ઓસામણજ ખાધું છે! કાલે તો ફક્ત એક બાજરાની નાની ઢેબરીજ ખાધી હતી! વગેરે; અને હજુ સુધી મને ખરી ભૂખ જણાતી નથી! પરંતુ એમ વિચાર નથી કરતા કે હોજરી દરદી હોવાને લીધે તેટલું પણ પચાવી શકવા અશક્ત હોવાથી, તેથી પણ ઓછા પ્રમાણમાં ખોરાક લેવા જરૂર છે. આ સત્ય નહિં સમજવાને લીધે ઓછો ખોરાક લઉં છું છતાં દરદ મટતું નથી, માટે આ વૈદ્ય અગર આ ડોકટરની દવા સારી નથી એમ કહી, પોતાનો દોષ વૈદ્ય, ડોક્ટર અથવા તેમની દવા ઉપર ઢોળી પાડે છે. આ કંઇ વ્યાજબી કહેવાય નહિ. અજીર્ણના દરદીએ બહુ મહેનત કરવી નહિ, બહુ ઉંઘવાની આદત રાખવી નહિ, જમ્યા પછી અગર જમતાં જમતાં બહુ પાણી પીવું નહિ, જમ્યા પછી તરત વાંચવા, લખવા,

કે બહુ વિચાર કરવા બેસવું નહિ, ખુલી હવામાં સવાર સાંજ નિયમિત ફરવા જવું વગેરે સાદા અને કુદરતી ઉપચારો કરવા.

મલાવરોધ–(Constipation):—મલાવરોધ એટલે મળનો અવરોધ (અટકાવ), સારાંશ ઝાડે જતી વખતે પુરેપુરો ઝાડો નહિં ઉતરતાં થોડો ઝાડો થાય, અને બાકીનો રોકાઇ રહે, તેને ઝાડાની કબજીઆત કહે છે. ઝાડો જોઇએ તેટલા ખુલાસાથી ઉતરે નહિ, ઝાડો ઉતરતાં વખત લાગે, પેટ કબજ રહે, ભૂખ લાગે નહિ, પેટમાં ભાર જણાય, પવન, આફરો, બેચેની, આળસ, મંદાગ્નિ, ચૂંક, આમણુ નીકળવી, હરસ, માથામાં દરદ, ફેર, ચકરી, હિસ્ટીરીયા, સહેજ તાવ, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી, અનિદ્રા, મનની ખિન્નતા વગેરે સર્વ લક્ષણો કબજીઆતનાં છે.

કારણ:—(૧) આ દરદની ખાસ ઉત્પત્તિ અજીર્ણમાંથીજ થાય છે. (૨) વખતો વખત જુલાબ લેવાથી આંતરડાં નબળાં પડી જઇ પોતાનું કાર્ય કરી શકતાં નથી અને તેથી અજીર્ણ થઇ અંતે કબજીઆત થાય છે. (૩) ઝાડો, પેશાબ વગેરે કુદરતી હાજતને રોકવાથી ઝાડો ખુલાસેથી આવતો નથી. (૪) આંતરડાંનો અમુક ભાગ સંકોચાઇ જવાથી, અગર તો કોઇ પ્રકારની ગાંઠનું આંતરડાંપર દબાણ થવાથી, બરલના દરદથી, તથા સ્ત્રીઓને ગર્ભના ભારથી દસ્ત બરાબર આવતો નથી. (૫) કોલન (Colon) અથવા સફરો મંદ પડી જવાથી તેમાં ઝાડો ભરાઇ રહી જમા થાય છે. (૬) વૃદ્ધાવસ્થાને લીધે અગર બીજા કારણોથી થએલી અશક્તિને લીધે પેટના સ્નાયુઓ નાજુક બની જાય છે, અને તેથી મળને નીચે ઉતરતાં જે જોર મળવું જોઇએ તે મળતું નથી, તેથી મળ અંદર ભરાઇ રહે છે. આથી મળના ગાંઠા અંદર ભરાઇ રહે છે અને આફરો ચઢી આવે છે. (૭) કલેજું, પાંક્રિયાઝ તથા બરોળ જે પાચનક્રિયાને મદદ કરવાવાળાં છે તેમાં કંઇ વિકાર થાય તો ઝાડાની કબજીઆત રહે છે. (૮) તાવ, હરસ, યકૃત (લીવર)નાં તથા મગજનાં દરદો ઝાડાને કબજ કરે છે. (૯)

ન પચે તેવો જડ ખોરાક ખાવાની તથા જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવાની આદતથી ઝાડો કબજ રહે. (૧૦) દારૂ, તંબાકુ, અફીણ, ભાંગ, ગાંજો, ચા, કોકો વગેરેની ટેવવાળાઓને પણ ઝાડાનો કબજો રહે.

ઉપાય:—જે કારણથી કબજીઆત ઉત્પન્ન થઇ હોય તે કારણ જાણી તેને દુર કરવું. (૧) સાધારણ ટુંકા વખતની કબજીઆતમાં હરડે, હીમજ, મીંઢીઆવળ, વિલાયતી મીઠું, એરંડીઉં, ગરમાળો, નસોતર, જાલપ, રૂબાર્બ, વગેરેનો જુલાબ લેવો. ધ્યાનમાં રાખવું કે ઝાડનો કબજો તોડવા માટે કદી પણ સખત રેચ લેવો નહિ. (૨) લાંબા વખતની કબજીઆતને માટે હરડે ૧ ભાગ અને કાળી દ્રાક્ષ ૨ ભાગ એ પ્રમાણમાં મેળવી ૦।। થી ૧ તોલાની ગોળીઓ કરી સવારમાં ઉઠતાં વેંતજ ૧ ગોળી ખાઇ ઉપર ૦। શેર પાણી પીવું. (૩) ઓથમીજીરૂં એકેક રૂપીઆભાર દિવસમાં ત્રણ વખત ખાવું. (૪) હમેશની કબજીઆતવાળાએ તુલસી તથા સોનામુખીનો ચા પીવો અને ૧ તોલો ગરમાળામાં, ૧ તોલો શિરખેસ્ત મેળવીને પીવું. એકાદ રેચ લાગ્યા પછી બીજે દિવસે ફરી જુલાબ લેવો નહિ. (૫) નબળાં આંતરડાંને લીધે ઝાડાનો કબજો રહેતો હોય તો ઝેરકોચલાનું સત્ત્વ ૪ ગ્રેન, એળીઓ ૨૯ ગ્રેન, ક્વીનાઇન ૧૦ ગ્રેન, કમ્પાઉન્ડ રૂબાર્બ-પીલ ૨૪ ગ્રેન, આ સર્વની ૧૨ ગોળીઓ કરવી, સવાર સાંજ એકેક લેવી. (૬) રાત્રે પેટપર ટાઢા પાણીમાં ભીંજવેલું કપડું મૂકી તેના ઉપર ગરમ ફલાનલ વીંટી સુવું, રાત્રે સુતી વખતે દરરોજ ૧ પ્યાલો ટંડુ પાણી પીવું. પેટને યથાશક્તિ દબાવવું, મસળાવવું, તથા ચોળાવવું. આથી દસ્ત સાફ આવશે. (૭) કબજીઆત તોડવાનો સૌથી સારો અને નિર્ભય રસ્તો સફરાવાટે પીચકારી મારવાનો છે. જરા ગરમ કરેલા પાણીથી અગર તો પાણીની સાથે એક બે ઔંસ એરંડીઉં તેલ મેળવીને પીચકારી ભરી, ગુદામાં પીચકારીનો છેડો મુકી પીચકારી મારવી, અને આશરે અરધો કલાક રાખવી. તરતજ સાફ ઝાડો

આવી જશે. પીચકારી લેવાનાં યંત્રો આવે છે તે વતી દરેક માણુસ પોતાની મેળે પીચકારી લઇ શકે છે.

રેચ લેવા વિષે:—અતિ સખત રેચ કદી લેવો નહિ. જીર્ણ-જ્વર, વિષદોષ, વાતરક્ત, ભગંદર, પાંડુ, ઉદરરોગ, ગ્રંથી, હૃદ્રોગ, અરોચક, યોનિરોગ, પ્રમેહ, ગુલ્મ, પ્લીહ, વ્રણ, વિદ્રધી, ઓકારી, વિસ્ફોટક, કોલેરા, કુષ્ઠ, કર્ણરોગ, નાકનો રોગ, માથાનો રોગ, મોંનો રોગ, ગુદાનો રોગ, શિરોરોગ, યકૃતનો રોગ, સોજો, નેત્રરોગ, કૃમિ-રોગ, ક્ષારવિકાર, વાયુનો રોગ, શૂળ, મૂત્રાઘાત વગેરે રોગોમાં સાધા-રણ રેચ લેવો.

બાળક, વૃદ્ધ, સ્નેહપાન કરીને અતિ સ્નિગ્ધ થએલ, ઉરઃક્ષતથી ક્ષીણ થએલ, ભયભીત, શ્રમથી થાકેલ, તૃષાતુર, શરીરે સ્થૂલ, ગર્ભિણી સ્ત્રી, નવીન તાવ, તરતમાં પ્રસવ કરેલ, દારૂ પીવાના રોગથી પીડા-એલ અને શરીરે રૂક્ષ એટલે નિસ્તેજ હોય તેને રેચ દેવો નહિ.

(૧) **પિત્ત કોઠાવાળાને**—હલકો જુલાબ દેવો.

(૨) **કફ કોઠાવાળાને**—મધ્યમ જુલાબ દેવો.

(૩) **વાત કોઠાવાળાને**—સખ્ત જુલાબ આપવો.

(૪) **નરમ કોઠાવાળાને**—કાળી દ્રાક્ષ, દુધ, એરંડીઉં, સોના-મુખી, ગુલાબનાં ફુલ, હરડે, હીમજ અને ગરમાળો આમાંથી એકા-દનો રેચ આપવો.

(૫) **મધ્યમ કોઠાવાળાને**—નસોતર, કડુ અગર ગરમાળાનો રેચ આપવો.

(૬) **સખત કોઠાવાળાને**—નેપાળાવાળી દવાનો રેચ આપવો.

(૭) **પ્રિત્તના પ્રકોપમાં**—કાળી દ્રાક્ષ તથા વરીઆળીનો ઉકાળો તેમાં નસોતરનું ચૂર્ણ મેળવીને દેવું.

(૮) **કફના પ્રકોપમાં**—ત્રિફળાનો ક્વાથ, ગોમૂત્ર, તથા ત્રિકટુ મેળવીને દેવું.

(૯) **વાયુના પ્રકોપમાં**—નસોતર, સુંઠ, સીંધાલુણ તેનું ચૂર્ણ કરી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી તે દેવું.

પથ્યાપથ્યઃ—કબજીઆતવાળા દરદીએ ખાનપાન સંબંધી બહુજ સંભાળ રાખવા જરૂર છે. નિયમસર અને માફક આવે તેટલોજ સાત્વિક ખોરાક લેવો. કઠોળ વગેરે કબજીઆત કરનારા પદાર્થો ખાવા નહિ. ઝાઝા ચોખા ખાવા નહિ, મેંદાની અથવા બારીક લોટની રોટલી ન ખાતાં થુલ્લાંવાળા લોટની રોટલી ખાવી; પણ જો તેથી પવનનું જોર રહેતું હોય તો ન ખાવી. દુધ પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં ખાવું. ચા, કાફી બહુ ગરમ તેમજ સ્ટ્રોંગ ન પીવાં. જજરૂમાં નિયમસર જવા ટેવ પાડવી. ખુલ્લી હવામાં ફરવું.

વનસ્પતિ આહારમાં વપરાતી મુખ્ય ચીજો અને તેના ગુણ દોષ.

વનસ્પતિ આહારમાં મુખ્યત્વે કરીને જુદી જુદી જાતનાં અનાજ, શાક તરકારીઓ અને ફળોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. દુધને પણ વનસ્પતિ આહારમાં ગણવામાં આવે છે. વનસ્પતિનો આહાર કરવાથી શું શું લાભ થાય છે તે સર્વ હકીકત "**વનસ્પતિ આહાર અને માંસાહારમાં**" સ્પષ્ટ સમજાવવામાં આવી છે; છતાં પણ કેટલી કેટલી જાતનાં અનાજો, શાક તરકારીઓ અને ફળોનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ થાય છે, તથા તે સર્વના શું શું ગુણદોષ છે તે સર્વ સમજવું જરૂરનું છે. વનસ્પતિનો આહાર કરનારી પ્રજાનો મોટો ભાગ અનાજને પોતાના ખોરાકના મુખ્ય ભાગ તરીકે વાપરે છે, માટે પહેલ વહેલાં તે સંબંધી વાત કરીએ.

ડૉકટર મેકફેડન કહે છે કે "**પકાવેલાં અનાજ કરતાં કાચાં વગર પકાવેલાં અનાજમાં પુષ્ટી આપનાર તત્વ પુષ્કળ પ્રમાણમાં હોય છે, અને તેવો ખોરાક હજમ પણ જલદી થઇ જાય છે.**" પણ આપણે નાનપણથીજ પકાવેલો ખોરાક ખાવાને

ટેવાએલા હોઇએ છીએ, તેથી કાચેા ખેારાક હજમ થઇ શકતેા નથી. કાચેા ખેારાક પચે તેવી હેાજરી બનાવવાને માટે લાંબા અપવાસ કરવા પડે છે. અપવાસ કેમ અને કેવી રીતે કરવા તે વિષે આગળ જણાવવામાં આવશે.

અનાજની જાત-તેના ગુણદેાષ.

જુદી જુદી જાતના અનાજમાં ઘઉં, બાજરી, જાર, ચેાખા, મગ, તુવેરની દાળ, અડદ, મઠ, ચણા, વટાણા, મસુર, વાલ, ચેાળા, જવ, વગેરે મુખ્ય છે. હવે તે દરેક ચીજના ગુણદેાષ જાણીએ.

ઘઉં—પુષ્ટિકારક, ધાતુવર્દ્ધક, બળવર્દ્ધક, મધુર, ઠંડા, ભારે, રૂચીકર, ભાંગેલા હાડને સાંધનાર, વ્રણને મટાડનાર, તથા દસ્તને સાફ લાવનાર છે. ઘઉંની મુખ્ય બે જાત છે. (૧) રાતા અથવા કાઠા, (૧) ધેાળા અથવા દાઉદખાની. ધેાળા ઘઉં કરતાં રાતા ઘઉં વધારે પુષ્ટિકારક છે. ઘઉંની સાથે ઘી, માખણ કે મલાઇનેા સારી રીતે ઉપયેાગ કરવેા એ વધારે ગુણકારી છે. ઘઉંના લેાટમાંથી મેંદેા કાઢે છે તે પચવામાં બહુ ભારે પડે છે, માટે નબળી પાચન શક્તિવાળાએ તે ખાવેા નહિ. ઘઉંના લેાટની ઘણી સ્વાદિષ્ટ વાનીએા બની શકે છે.

બાજરી:—ઉષ્ણ, રૂક્ષ, પૌષ્ટિક, હૃદયને હિતકારક, સ્રીએામાં કામની વૃદ્ધિ કરનાર, પચવામાં ભારે અને વીર્યને નુકસાન કરનાર છે. બાજરી ગરમ હેાવાથી પિત્તને કેાપાવે છે માટે પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ બાજરીનેા ઉપયેાગ એાછેા કરવેા. બાજરી રૂક્ષ હેાવાથી વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે. જે દેશમાં બાજરીનેા પાક વધારે થાય છે ત્યાંના લેાકેાને નિત્યના અભ્યાસથી તે પથ્ય થઇ ગએલી હેાય છે. બાજરીમાં પેાષણનાં તત્વેા લગભગ ઘઉંનાં જેટલાંજ છે. વળી બાજરીમાં ચરબીનું પ્રમાણ વધારે હેાવાથી બહુ ઘીની જરૂર પડતી નથી.

જાર—ઠંડી, મધુર, હલકી, રૂક્ષ, અને પૈાષ્ટિક છે. જારમાં બાજરીનાં જેટલાંજ પેાષણનાં તત્વેા રહેલાં છે. ચરબીનેા ભાગ પણ

બાજરીના જેટલોજ છે. જાર ઠંડી અને રૂક્ષ હોવાથી વાયુને ઉત્પન્ન કરે છે; પણ નિત્યના મહાવરાથી તે પથ્ય થઇ જાય છે. કાઠીઆવાડ અને ગુજરાતમાં કેટલેક ઠેકાણે ગરીબ લોકો જારનો વિશેષ ઉપયોગ કરે છે.

ચોખા—પુષ્ટિકારક, ધાતુની વૃદ્ધિ કરનાર, બળવર્દ્ધક, અગ્નિપ્રદીપક, કાન્તિકર, ત્રિદોષહર અને મૂત્રલ છે. ચોખાની ઘણી જાતો છે. સામાન્ય રીતે કમોદના ચોખા વખણાય છે. બધા કરતાં "સાઠી" ચોખા જેને વરીના ચોખા કહેવામાં આવે છે તે ગુણકારી છે; પણ તેનો દાણો મોટો તથા રંગ રાતો હોવાથી તે બહુ વપરાતા નથી. ચોખામાં પૌષ્ટિક અને ચરબી એટલે ચીકાશનું તત્વ ઘણું ઓછું હોવાથી તે પચવામાં ઘણાજ હલકા છે, તેથી માંદા માણસોને અને બાળકને તે ખોરાક વધારે અનુકુળ પડે છે.

સાબુચોખા—એ ચોખાની જાત નથી પણ પચવામાં ચોખા કરતાં ઘણા હલકા હોવાથી તેની કાંજી બાળક તેમજ માંદાને આપવા વારંવાર વૈદ્યો તથા ડોક્ટરો ભલામણ કરે છે.

મગ—ઠંડા, ગ્રાહી, હલકા, સ્વાદિષ્ટ, કફ તથા પિત્તને મટાડનાર, નેત્રને હિતકારક છે પણ કંઇક વાયુ કરતા છે. કઠોળ વર્ગમાં મગ સૌથી ઉત્તમ છે. કચ્છી મગ ગુણમાં બીજા મગ કરતાં ચઢીઆતા છે. વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં મગની ઘણીજ પ્રશંસા કરેલી છે અને તેનું ઓસામણ અથવા મગની પાતળી દાળ ઘણા જુના અને વધી ગએલા વ્યાધિમાં અપાય છે.

મગનું ઓસામણ કેટલેક દરજ્જે દુધની ગરજ સારે છે. જ્યારે નવા ત્રિદોષજ્વરમાં દુધનો નિષેધ કરવામાં આવે છે ત્યારે મગનું ઓસામણ હિતકારક ગણવામાં આવે છે. મગની દાળ તથા ઓસામણ વાયુ કરતા નથી.

તુવેરની દાળ—મધુર, તુરી, ભારે, રૂચીકર, ગ્રાહી, ઠંડી અને કંઇક વાયુકર્ત્તા છે. ત્રિદોષને મટાડનારી છે. લોહીવિકાર, હરસ, તાવ અને ગોળાના રોગમાં તુવેરની દાળનો ઉપયોગ ફાયદો કરે છે.

ભાતમાં અગર દાળમાં સારી રીતે ઘી મેળવી ખાવાથી તુવેરની દાળ વાયડી પડતી નથી.

અડદ—અતિ પૌષ્ટિક, વીર્ય વધારનાર, મધુર, તૃપ્તિકારક, મૃ-બલ, મળને જુદા પાડનાર, સ્તનમાં ધાવણુ વધારનાર, માંસ તથા મેદની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, વાયુને તોડનાર તથા કફ અને પિત્તને વધારનાર છે. શ્વાસ, શ્રમ, અડદીઓવા, અને બીજા કેટલાએક વાયુના રોગમાં અડદ પથ્ય છે. શિઆળામાં તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને હિતકારક છે. પાચન થયા પછી અડદ ગરમ અને ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે, માટે પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને અડદ કુપથ્ય છે. અડદની દાળ બહુ રૂચીકર છે.

મઠ—રૂચિકર, ગ્રાહી, લુખા, હલકા, ઠંડા અને વાયુ કર્તા છે. મઠના કેટલાએક ગુણો મગને મળતાજ છે. પિત્ત તથા કફના દરદોમાં, તાવમાં, રક્તપિત્તમાં, દાહમાં, કૃમિ રોગમાં તથા ઉન્માદ રોગમાં મઠ પથ્ય છે.

ચણા—હલકા, ઠંડા, લુખા, તુરા, રૂચિકર વર્ણને સુધારવાવાળા, અને બળવર્ધક છે. કફ તથા પિત્તના રોગમાં ચણા ફાયદો કરે છે. કંઇક જ્વરહર પણ છે પણ વાયડા હોવાથી વખતો વખત બાદી કરે છે અને ઝાડાનો કબજો કરે છે, અગર વધારે ઝાડો કરી દે છે. ચણાનો ઉપયોગ પ્રકૃતિ અનુસાર કરવાથી નુકસાન થતું નથી. ચણામાં ચરબીનો ભાગ ઘણો ઓછો હોવાથી ચણાના દરેક પદાર્થમાં ઘી તથા તેલનો પુષ્કળ ઉપયોગ કરવો જોઇએ. જો તેમ ન કરવામાં આવે તો નુકસાન કરે.

વટાણા—રૂચિકર, પુષ્ટિકારક, મધુર, લુખા, ગ્રાહી, બળવર્દ્ધક, હલકા અને પિત્ત તથા કફને મટાડનાર છે, પણ વાયુને કરનાર છે.

મસુર—શીતળ, મિષ્ટ, ગ્રાહી, રૂક્ષ, હલકી, વાયુકર્ત્તા, પુષ્ટિકારક, તાવને મટાડનાર, કફ તથા પિત્તના વિકારોને શાન્ત કરનાર, અને લોહીવિકાર તથા રક્તપિત્તને મટાડનાર છે.

વાલ તથા ચોળા—મધુર, તુરા, ભારે, દસ્ત ઉતારનાર, રૂક્ષ, વાયુ કરનાર, રૂચિકર, અને ધાવણ વધારનાર છે. વાલ ગરમ છે અને વીર્યને બગાડનાર છે. વાયુ કરવાનો ગુણ વધારે હોવાથી જેમ બને તેમ તેનો થોડો ઉપયોગ કરવો. વાલ ખાવામાં મીઠાશ આપે છે પણ પાચન થતાં ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે, શરીરની અંદરના ઝેરનો નાશ કરે છે, પણ દૃષ્ટિ એટલે આંખના તેજનો નાશ કરે છે.

જવ—જવના ઘણાખરા ગુણ ચોખાને મળતા આવે છે. પાચન કરવામાં હલકા છે. મધુપ્રમેહના દરદીને ફાયદાકારક છે.

શાક તરકારી અને ફળોનો ખોરાક.

શાક તરકારી—Vejetables.

શાક તરકારીનો ખોરાકમાં ઉપયોગઃ—ઘણું કરીને ગરીબ લોકોના ખોરાકનો ઘણો આધાર શાક પત્ર ઉપર રહે છે. શ્રીમંત લોકો પણ ખોરાકને લહેજતદાર બનાવવા માટે અનેક પ્રકારનાં શાકને મસાલાથી સ્વાદિષ્ટ બનાવી ખોરાકની સાથે લે છે. જો શાક યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો તો તે ફાયદો કરે છે; પણ જો તેનું પ્રમાણ ન રાખતાં અતિ ખવાય તો તે શરીરની કાન્તિ બગાડે છે, વિર્યનો નાશ કરે છે, અને લોહીને બગાડે છે. માટે શાક વધારે પ્રમાણમાં ન ખાવું એ ઉત્તમ છે. શાકની મુખ્ય પાંચ જાતો કરવામાં આવી છે. (૧) ફૂલ, (૨) પાંદડાં, (૩) ફળો, (૪) ડાંખળાં અને (૫) કંદ. આમાં ફુલનાં શાક સૌથી હલકાં છે, તેનાથી પાંદડાં, ફળો, ડાંખળાં અને કંદ એ અનુક્રમે ભારે છે.

ફુલના શાકમાંઃ—કાંચનાર, શણ, શેમળો, અરડુસો, અગથીઓ, મીઠો સરગવો અને કેરડાં છે. તેમાંથી પહેલાં ત્રણ મધુર, મધુર વિપાકવાળાં, અને રક્તપિત્તને મટાડે છે. બીજાં બે કડવાં, કટુવિપાકી અને ક્ષય તથા ઉધરસને મટાડનાર છે. ત્રીજા બે કટુવિપાકવાળાં, વાયુને મટાડનાર તથા ઝાડો પેશાબ ઉતારનાર છે.

અગથીઆનું શાક સમશીતોષ્ણુ અને રતાંધળાને ફાયદાકારક છે. ફુલનાં શાકનો ગુણ, આયુર્વેદમાં વધારે છે છતાં હાલમાં ફુલનાં શાકોનો ઉપયોગ વધારે નથી. ફુલનાં શાકમાં "(જીવંતી–રાડા રોડી)" એ સર્વોત્તમ છે. પત્રમાં તાંદળજો અને ટાંકો ઉત્તમ છે. ફળમાં પરવળ શ્રેષ્ઠ છે અને કંદમાં સુરણ સારૂં છે.

શાક તરકારીમાં રાખવી જોઈતી સંભાળ:—શાક તરીકે વપરાતી ચીજો લીલી અને ભીનાશવાળી હોવાથી બહારના ખરાબ હવા, પાણી તથા મટોળીથી વધારે દુષિત થાય છે. ગંદા પાણીથી ધોએલ ગંદા લુગડામાં બાંધેલ તથા ગંદી જગ્યાએથી લાવવામાં આવેલ છે કે નહિ વગેરે સંબંધી જ્ઞાન જો મળી શકે તો ઉત્તમ છે. શાક જલદીથી કોહી જાય તેવી વસ્તુ છે. તેનો અમુક ભાગ સડવાથી તે બધું વિકારવાળું થઇ જાય છે વગેરે બાબતો ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. શાક ખરીદવામાં કદી કંજુસાઇ રાખવી નહિ. થોડું ખાવું પણ સારૂં અને સ્વચ્છ શાક ખરીદવું. થોડાક પૈસાના લોભે તમે તમારી તંદુરસ્તીને કેટલા વિશાળ પ્રમાણમાં બગાડો છો તે વાત લક્ષમાં રાખી શાક ખરીદ કરવું. સડેલાં શાક ખાવાથી અનેક દરદોના ભોગ થઇ પડીએ છીએ એ સત્ય હંમેશાં યાદ રાખવું. બજારમાંથી શાક આવ્યા પછી પણ તેને સારા પાણીથી સારી પેડે ધોઇ નાખવું જોઇએ. ધોયા વગર શાક કદી પણ ઉપયોગમાં લેવું નહિ. ફુલ તથા પત્ર અને પાકેલાં ફળોનાં શાકો લાંબી મુદત સુધી સંઘરી રાખવાં નહિ. તેનો ઉપયોગ તાજે તાજાં હોય ત્યારેજ કરી લેવો. વાસી રહેવાથી તેવાં શાકો સડી ઉડે છે, અગર તો લંધાઈ જઇ નિર્માલ્ય બની જાય છે.

શાક તરકારીમાં:—મુખ્યત્વે કરીને જુદી જુદી જાતની ભાજીઓ, મુળા, પરવળ, દુધી, વંત્યાક, ગલકાં, તુરીઆં, કારેલાં, કંડોળાં, ટીંડોળાં, કાકડી, કાલિંગડાં, ચીભડ, વાલોર, ગુવાર, સરગવાની શીંગ, તથા જુદી જુદી જાતનાં કંદમુલો છે. આર્ય વિદ્વાનોનો સામાન્ય રીતે

એવો મત છે કે, ઘણુંકરીને સઘળાં શાકો દસ્તને રોકનારાં, પચવામાં ભારે, રૂક્ષ, બહુ મળને ઉત્પન્ન કરનાર અને પવન વધારનાર છે. શાકમાં હાડકાને ભેદવાનો, આંખનું તેજ ઓછું કરવાનો, શરીરનાં વર્ણ તથા રૂધિર, કાન્તિ અને બુદ્ધિને ઘટાડવાનો અવગુણ રહેલો છે. બહુજ શાક ખાવાને લીધે વાળ ધોળા થાય છે અને યાદશક્તિ મંદ પડી જાય છે. સઘળાં શાકોમાં રોગ રહેલો હોય છે, અને તે રોગો શરીરનો નાશ કરવાના કાર્યમાં મદદ કરે છે, પાંદડાં, ફૂલ, ફળ, અને કંદ એમાં અનુક્રમે એક પછી એક ચીજ બીજા કરતાં વધારે ભારે છે.

તાંદળજો:—હલકો, ઠંડો, રૂક્ષ, મળ મૂત્રને ઉતારનાર, રૂચિકર, અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, ઝેરને હરનાર, અને પિત્ત, કફ તથા લોહીના બગાડને મટાડનાર છે. તાંદળજાની ભાજી પથ્ય ગણાય છે, પેશાબને વધારે છે તથા સ્વચ્છ કરે છે. દાહ, રક્તદોષ, મેદ, રક્તપિત, શીવસ, ત્રિદોષજ્વર, કફ, ખાંસી અને ઝાડાના રોગોમાં તાંદળજો હિતકારક છે.

ટાંકો:—અગ્નિ પ્રદીપક, પાચક, મળશુદ્ધિ કરનાર તથા ઉષ્ણ છે. સોજા, વિષદોષ, હરસ તથા મંદાગ્નિમાં ટાંકાનું શાક ઘણું હિતકારક છે.

સુવાની ભાજી:—ત્રણે દોષને હરવાવાળી, બુદ્ધિને હિતકારક, રૂચિકર અને સર્વ રીતે પથ્ય છે.

લુણીની ભાજી:—ગરમ, તુરી, મધુર, રૂચિકર અને પાચક છે.

મેથીની ભાજી:—પિત્ત કરનાર તથા ગ્રાહી છે પણ, કફ, વાયુ તથા કૃમિનો નાશ કરનારી છે, રૂચિકર છે અને પાચક છે.

ગળજીભી:—તેનાં પાંદડાં હલકાં છે, તથા કોઢ, પરમો, લોહી બીગાડ, મુત્રકૃચ્છ તથા તાવની બીમારીમાં ફાયદો કરે છે.

મૂળા:—મૂળાનાં તાજાં પાન પાચક, હલકાં, રૂચિકર અને ગરમ છે. મૂળાનાં પાનનું તેલમાં પકાવેલું શાક ત્રણે દોષમાં સારૂં છે, પણ કાચાં પાન કફ અને પિત્તને કોપાવે છે.

બથવેાઃ—બથવાની ભાજી અથવા ચીલનું શાક પાચક, રૂચિકર, હલકું અને દસ્તને લાવવાવાળું છે. બરલ, લેાહીબીગાડ, પિત્ત, હરસ, કૃમિ અને ત્રિદેાષમાં તે ફાયદેા કરે છે.

કેાબીઃ—ભારે હેાવાથી જરા ગ્રાહી છે, પણ મધુર, રૂચિકર, તથા ત્રણે દેાષમાં હિતકારક છે. કેાબી ધાવણ તથા વીર્યને વધારનાર છે.

અગવી—અગવીના પાનનું શાક રક્તપિત્તના રેાગમાં સારૂં છે; પણ ઝાડાને રેાકી વાયુને કેાપાવે છે અને ઝાડેા તથા મરડેા પેદા કરે છે.

મેાધરી—તીક્ષ્ણ તથા ઉષ્ણ છે, પણ વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને સારી છે,

પરવળ—હૃદયને હિતકારક, બળવર્ધક, પાચક, ઉષ્ણ, રૂચિકર, કામવર્ધક, હલકાં અને સ્નિગ્ધ છે. ખાંસી, લેાહીબીગાડ, તાવ, ત્રિદેાષ, અને કૃમિનાં દરદેામાં અતિ હિતકારક છે. ફળ વર્ગનાં શાકમાં પરવળનું શાક સાૈથી ઉત્તમ છે.

દુધીઃ—મધુર, ધાતુવર્ધક, બળવર્ધક, પૈાષ્ટિક, શીતળ અને રૂચિકર છે. પણ પચવામાં જરા ભારે છે, કફ કરે છે અને ઝાડાને બંધ કરે છે.

કેાળુંઃ—કેાળાને પદકાળું પણ કહે છે. તે બહુ મધુર, શીતળ, રૂચિકર, તૃપ્તિકર, પુષ્ટિકારક અને વીર્યવર્ધક છે. ભ્રાંતિ તથા શ્રમનેા નાશ કરે છે. પિત્ત, લેાહીબીગાડ, દાહ તથા વાયુને મટાડે છે.

વંત્યાક (રીંગણાં):—વંત્યાકની બે જાત છે ૧. કાળી, ૨. ધેાળી. કાળાં વંત્યાક નિદ્રા ઉત્પન્ન કરનાર, રૂચિકર, ભારે તથા પૈાષ્ટિક છે. ધેાળાં વંત્યાક દાહક તથા પાચક ગણાય છે. એક ત્રીજા પ્રકારનાં ગેાળ રવૈયાં થાય છે. તે કફ તથા વાયુ પ્રકૃતિવાળાને સારાં છે, તેમજ ખસ, રતવા, તાવ, કમળેા અને અરૂચિવાળા દરદીને હિતકારક છે.

ગલકાંઃ—સ્વાદિષ્ટ તથા મધુર છે. વાયુ તથા પિત્તને મટાડે છે, અને તાવના રેાગીને પણ હિતકારક છે.

તુરીયાં (ઘીસોડાં):—તુરીયાં વાયુ અને કફકર્ત્તા છે; પણ ઠંડાં તથા મીઠાં છે અને પિત્ત, દમ, ખાંસી, તાવ, કૃમિ વગેરે રોગમાં સારાં છે.

કારેલાં:—કડવાં, ગરમ, રૂચિકર, હલકાં અને અગ્નિદીપક છે. માફકસર ખાવાથી બધી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે છે. અરૂચિ, તાવ તથા કૃમિમાં પથ્ય છે.

કંટોલાં:—હલકાં, અગ્નિપ્રદીપક, રૂચિકર અને મધુર છે. પણ પાચન થયા પછી તીક્ષ્ણ છે. ગુલ્મ, પિત્ત, શૂળ, કફ, ખાંસી, શ્વાસ, જ્વર, પ્રમેહ, અરૂચિ, કોઢ, વાયુ અને હૃદયનાં દરદોમાં હિતકારક છે.

ટીંડાળાં (ઘીલોડાં) તેની બે જાત છે, કડવી તથા મીઠી. મીઠા ટીંડોળાં ભારે, ઠંડાં, વાયડાં, ઉલટી કરનાર, ધાત્રણને વધારનાર, ઝાડાને કબજે કરનાર અને બુદ્ધિને બગાડનાર છે. પિત્ત, રક્તદોષ, સોજા, દાહ તથા ખાંસીના રોગમાં સારાં છે.

પંડોળાં:—વાતહર, પિત્તહર, બળ આપનાર, રૂચિકર, પોષણ કરનાર અને હિતકારક છે.

કાકડી:—કાચી કાકડી, ઠંડી, રૂક્ષ, દસ્ત રોકનાર, મધુર, ભારે, રૂચિ કરનાર અને પિત્તને હરનાર છે. પાકી કાકડી અગ્નિ તથા પિત્તને વધારનાર છે.

કાલિંગડાં (તરબુચ):—કફ તથા વાયુને કરનાર છે. કાલિંગડાં ક્ષયના રોગને ઉત્પન્ન કરે છે એમ કહેવાય છે. વળી ત્રણે દોષને કોપાવનાર છે.

ચીભડાં:—કાચાં ચીભડાં કફ તથા વાયુને કરે છે અને પાકાં વધારે વાયુને કરે છે, ત્રણે દોષને કોપાવે છે. લાંબાં ચીભડાંને આરીયાં કહે છે.

વાલોર:—મધુર, ઠંડી, ભારે અને વાયડી છે. પિત્તને મટાડનારી તથા બળ આપનારી છે.

ગુવાર:—રૂક્ષ, ભારે અને કફકારક છે. અગ્નિપ્રદીપક, સારક

અને પિત્તહર છે, પણ વાયુ કરનાર છે.

સરગવાની શીંગ:—મધુર, તુરી, કફહર, પિત્તહર અને અત્યંત અગ્નિદીપક છે. શૂળ, કોઢ, ક્ષય, શ્વાસ તથા ગુલ્મના વ્યાધિમાં બહુજ પથ્ય છે. સરગવાની શીંગ સિવાય શીંગવાળાં બધાં શાક વાયડાં છે.

સુરણ:—અગ્નિદીપક, રૂક્ષ, તુરૂં, હલકું, પાચક, પિત્તકર, તીક્ષ્ણ, મળસ્તંભક તથા રૂચિકર છે. હરસ, શૂળ, ગુલ્મ, શ્વાસ, બરોળ, કૃમિ, કફ અને મેદ તથા ખાંસીના દરદમાં હિતકારક છે. દાદર, કોઢ અને રક્તપિત્તવાળાને માટે સારૂં નથી. હરસના રોગમાં સુરણનું શાક દવા જેવું કામ કરે છે. સર્વ કંદોમાં સુરણનું શાક ઉત્તમ છે.

પટેટાં:—ઠંડાં, મળમૂત્રને રોકનાર, રૂક્ષ, પોષણકારક, બળવર્ધક અને ધાવણ તથા વીર્યને વધારનાર છે. રક્તપિત્તનો નાશ કરે છે; પણ કંઇક વાયુકર્ત્તા છે.

રતાળુ:—પૌષ્ટિક તથા મધુર છે; પણ મળ રોકનાર તથા કફકર્ત્તા છે.

મૂળા (કંદ):—મળ રોકે છે, ગરમ છે, અગ્નિદીપક છે અને રૂચિકર છે. હરસ, ગુલ્મ, દમ, જ્વર, કફ, વાયુ અને નાકનાં દરદોમાં હિતકારક છે. કુણા મૂળા ત્રણે પ્રકૃતિમાં સારા છે. પાકેલા મૂળા રૂક્ષ અને અપથ્ય છે. ઉપરની ત્વચા ભારે અને તીખી છે માટે તેને છોલીને ઉપયોગમાં લેવા.

ગાજર:—મધુર, રૂચિકર તથા ગ્રાહી છે. વીર્યને બગાડે છે. ચેપ તથા લોહીબીગાડના રોગમાં અપથ્ય છે.

કાંદા (ડુંગળી):—બળવર્ધક, તીખી, રૂચિકર, ભારે અને વીર્યવર્ધક છે. કફ તથા નિદ્રા ઉત્પન્ન કરે છે. ક્ષય, ક્ષીણતા, રક્તપિત્ત, ઉલટી, કૉલેરા, કૃમિ, અરૂચિ, સ્વેદ, સોજા તથા રક્તદોષના રોગમાં હિતકારક છે. ડુંગળીનો મુરબ્બો ઘણો પુષ્ટિકારક ગણાય છે: પણ ઉગ્ર વાસ તથા બુદ્ધિને જડ કરવાના અવગુણને લીધે ઉચ્ચ

કેામમાં તેના અનાદર કરવામાં આવે છે.

જો શાક વાયુકર્ત્તા હેાય તેા તેને પુષ્કળ ઘી અગર તેલમાં પકાવવાથી તેના વાયડાપણાનેા અવગુણ કમી થાય છે. જે શાક ભારે હેાય તેને પ્રથમ પુષ્કળ બાફવાં અને પછી વઘારવાં. વઘારમાં અતિશય મરચાં તથા મસાલા ઇચ્છવા યેાગ્ય નથી. મસાલાના અતિ ઉપયેાગથી શાક પેાતે સ્વાદમાં લહેજતદાર બને છે, પણ પરીણામે પાચનશક્તિને મંદ પાડી શરીરને હાનિ કરે છે.

ફળેા-Fruits.

ફળેાનેા ખેારાકઃ—જેવી રીતે એકલું દુધ ખેારાક તરીકે ઉપયેાગમાં લેવાય છે તેવીજ રીતે એકલા ફળ ઉપર પણ રહી શકાય છે. ફળાને ખેારાક સાધારણ પ્રકૃતિના માણસેાને દુધના કરતાં પણ વધારે સારેા છે. ફળેાની અંદર પાચકતા ઘણા વધારે પ્રમાણમાં રહેલી છે. કેટલાંએક રેાગેાની અંદર અનાજ બીલકુલ પચાવી શકાતું નથી કારણ કે તે જડ છે; પણ ફળેા પચાવવાં મુશ્કેલ પડતાં નથી. ફળેામાં પૌષ્ટિકતા પણ રહેલી છે. જંગલની અંદર રહેનારા કેટલાએક જેાગી લેાકેા ફક્ત ફળ તથા પત્રનેાજ આહાર કરી જીવે છે; છતાં તેઓનાં શરીર ઘણાંજ મજબુત અને નિરેાગી હેાય છે તે આપણે જોઇ શકીએ છીએ.

ફળેાનેા ખેારાક તરીકે ઉપયેાગ કરવેા હેાય તેા નારંગી, સક્કરજન, દાડમ, સંત્રાં, દ્રાક્ષ અને કેળાં એ ઉત્તમ છે. અતિ પાકેલાં ફળેા કરતાં મધ્યમ પાકેલાં ફળેા ઘણાં પૈાષ્ટિક તથા પાચક છે. ઉપરના સર્વ ફળેાનાં ગુણદેાષ તે તે ફળેાના વિષયમાં આપ્યાં છે.

સુકાં ફળમાં ખજૂર, અંજીર, સુકાં કેળાં, ખારેક વગેરે સારાં છે. ખજુરમાં ફક્ત ભારેપણાનેા અવગુણ રહેલેા છે. તે સિવાય તે સર્વ રીતે સારેા છે. અંજીર એ સૈાથી ઉત્તમ ખેારાક તથા પૈાષ્ટિક છે.

ફળોમાં જે ફળો સડેલાં ન હોય તથા સારાં હોય તે ખાવાં. અતિ પાકેલાં તથા સડેલાં ફળો તો ઉલટાના શરીરને નુકસાન કરે છે, માટે તે ન ખાવાં.

અંજીરને પૌષ્ટિક બનાવવાની રીતઃ—રાત્રે સારાં અંજીરને એક વાસણની અંદર મધ નાખી તેમાં બુડ રહે તેવી રીતે પલાળી, ઉપર મલમલનું એક કપડું ઢાંકી છાપરા ઉપર મુકી રાખવાં. સવારે તે અંજીર ખાવાથી અતિશય પુષ્ટિ મળે છે.

ફળો જંતુનાશક છેઃ—"પોપ્યુલર સાયન્સ સીફ્રીંઝ" માં લખ્યું છે, કે એક પ્રખ્યાત જાપાની જંતુ વિદ્યાશાસ્ત્રીએ જણાવેલું છે કે "લીંબુ વગેરે ફળોમાં રહેલ ખટાણ–જેમકે સાઇટ્રીક એસીડ વગેરે એસીડો સર્વ રોગના જંતુઓને મારવાની શક્તિ ધરાવે છે. **લીંબુના રસથી કોલેરાના જંતુઓ ૧૫ મીનીટમાં મરી જાય** છે. નારંગીથી પણ એજ પરિણામ આવે છે. ટાઇફોઇડ **રીવરના જંતુઓ એ ખટાણોથી અરધા કલાકમાં મરી જાય છે.** જંતુવાળા પાણીના ભરેલા પ્યાલામાં એક લીંબુ નીચોવો, અને ૧૫-૨૦ મીનીટ રહેવા દો, તો પછી તે પાણી તમે કંઇ પણ ઇજા વગર પી શકો છો. કારણ એજ કે જંતુઓ મરી જાય છે. આ ફળોના રસ બીજાં જંતુઓને પણ મારે છે. એક માણસને તેની હોજરી ધોઇ સાફ કરવી પડશે એમ કહેવાને બદલે તેને એટલુંજ કહેવું કે નારંગીનો રસ પીવો. નારંગીનો રસ સ્ટમક પામ્પ (હોજરીના બીગાડને ધોઇ કાઢવાની એક નળી આવે છે તે)ની પેઠેજ હોજરીને ધોઇ સાફ કરે છે. હોજરીમાં ચીકાશવાળો પદાર્થ હોજરીની દીવાલોને ચોંટી રહ્યો હોય ત્યારે સ્ટમક પંપની જરૂર પડે છે, પણ એ સિવાયનાં બીજાં દરદો જેમકે પિત્ત, મેલી જીભ, ખરાબ શ્વાસ, માથાનો દુખાવો ઇત્યાદિ દરદોમાં ફળોનો ખોરાક અદ્દભુત શોધન કરે છે.

ફળોનો દવા તરીકે ઉપયોગઃ—જેવી રીતે જુદી જુદી દવા-

એથી જુદાં જુદાં દરદો મટાડી શકાય છે તેવીજ રીતે જુદાં જુદાં ફળોથી જુદાં જુદાં દરદો મટાડી શકાય છે એમ કેટલાએક વિદ્વાન ડોક્ટરો અનુભવ અને અખતરા અજમાવી પોતાનો અભિપ્રાય જણાવે છે.

હાલની રસાયન વિદ્યાએ આટલું તો સિદ્ધ કરેલું છે કે ફળોની અંદર ઘણુંજ કિમતી તેજાબો, ક્ષારો, અને દવાના કામમાં આવી શકે તેવાં તત્વો રહેલાં છે. આ ઉપરથી પાશ્ચાત્ય ડૉક્ટરો સાધારણ માંદગીમાં દવાને બદલે જુદાં જુદાં ફળોનો ઉપયોગ કરી દરદો મટાડવાના અખતરા કરવા લાગ્યા છે. તાવ અને બીજી માંદગીમાં ખારા, કડવા અને તેલવાળા નાપસંદ ઘુંટડાઓ કરતાં શેખફળ અને સક્કરજંદ જેવાં ફળો વધારે ફાયદો કરે છે. આવાં ફળ ખાવાથી દરદીને સ્વાદ લાગે છે, ઠંડક વળે છે અને પુષ્ટિ મળે છે. ઝાડાની કબજીઆત પણ દુર થાય છે. ઝાડાના કબજા માટે સેંકડો પ્રકારની "**લીવર-પીલ્સ**" કરતાં "**શેખફળ**" ઉત્તમ કામ કરે છે. જે રોગોમાં તેજાબો આપવામાં આવે છે તેમાં "**મોસંબી**", "**દાડમ**" તથા "**લીંબુ**" બહુ સારૂં કામ કરે છે, અને ફાયદો પણ ઘણી ઝડપથી કરે છે. લીંબુના રસમાંથી બનતું "**લેમોનેડ**" તાવના દરદમાં સૌથી સરસ દવા તરીકે ઉપયોગી જણાય છે, અને ખાંડ સાથે ભેળી તેને ઘટ બનાવી પીવાથી ખાંસીની ફરીયાદ દુર થઇ જાય છે. "**ટોમેટાં**" અગર ટમાટાં ઝાડાની કબજીઆત અને કાળજાના દરદમાં વપરાતી "**લીવર રેગ્યુલેટર**"ની દવાઓ કરતાં વધારે ફાયદાકારક અને લહેજતદાર છે.

ઉપરના બધાં ફળોના રસનોજ ઉપયોગ કરવાનો છે. નાનાં ઠળીઆવાળાં ફળો જેવાં કે દ્રાક્ષ, અંજીર, બ્લેક બેરીઝ, સ્ટ્રોબેરીઝ વગેરે ખોરાકમાં પુષ્ટીકારક છે એટલુંજ નહિ; પણ દવા તરીકે તેની અંદર રહેલો તેજાબ લોહીને ઠંડક આપનારો તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવનારો છે. તેની અંદરના ઠળીઆ ઝાડાના કબજાને તોડે છે.

જેમ ફ્રાન્સની અંદર અશક્ત તથા ક્ષયના દરદીઓ દ્રાક્ષના બગીચામાં રહેવા જાય છે અને ફક્ત દ્રાક્ષ ઉપરજ રહી પોતાની ગુમ થએલી શારિરીક શક્તિ સંપાદન કરે છે, તેમ મંદવાડના વખતમાં ગાંધીયાણું અને દવાખાનાં તરફ જોતાં પહેલાં જો ફળથીજ રેાગની શાન્તિ કરતા હેાય તેા કેટલું બધું ઇષ્ટ થાય. હાલનાં અર્કો, તેજાઓ અને ક્ષારેા મનુષ્યનાં લેાહીને બાળી નાખે છે. વળી કેટલાએક ઉંટ વૈદેા સેામલ, વછનાગ, ઝેરકેાચલાં, પારેા વગેરે કેટલીએક પુરૂં મારણ થયા વિનાની દવાઓ આપી, માણસ જીંદગીને બરબાદ કરે છે, તેના કરતાં જો ટના ખેારાકથીજ દરદની શાન્તિ કરતાં શીખે તેા તે કેટલું બધું ફાયદાકારક થાય. તાવ તથા ગુરદાના દરદેામાં તરબુચ તથા ખરબુચ જેવી ઉત્તમ દવા બીજી નથી.

ફળનેા ઉપયેાગ કરતાં ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક બીના એ છે કે ફળેા સારાં, તાજાં અને બહુ પાકેલ નહિ તેમ કાચાં પણ નહિ, એવાં ફળેા વાપરવાં, અને તે વાપરવામાં વિદ્વાન વૈદ્ય અગર ડેાકટરની સલાહ લેવી.

આપણા દેશમાં વપરાતાં ફળફળાદિ અને તેના ગુણદેાષ.

આપણા દેશમાં ખાસ કરીને નીચેનાં ફળેા ખાવામાં વપરાય છેઃ—

કેરી, જાંબુ, બેાર, દાડમ, કેળાં, આંબળાં, નારંગી, દ્રાક્ષ, મીઠાં લીંબુ, ખજુર, ફાલસાં, જામફળ, કરમદાં, રાણ, સકરજંદ વગેરે.

કેરીઃ—પાકી કેરી સામાન્ય રીતે હિતકારક છે. વીર્યવર્ધક, કાંતિકારક, તૃપ્તિકારક, માંસવર્ધક, અને બળવર્ધક છે. કંઇ કફકારક હેાવાથી તેના રસમાં જરા સુંઠ નાખી ખાવાથી ફાયદેા કરે છે.

જાંબુઃ—મધુર, વાયુ તથા કફનેા નાશ કરનાર, રૂચિકર, પરમાને મટાડનાર છે; પણ મળને કબજ કરે છે.

બોરઃ—કફ કરનાર અને ઉધરસ તથા તાવને પેદા કરનાર છે. છુટથી ખાવા લાયક નથી.

દાડમઃ—ત્રણે દોષમાં હિતકારક છે. અતિસારના રોગને મટાડે છે. ફળમાં સર્વોત્તમ છે.

કેળાંઃ—ભારે, શિતળ, રૂચિકારક, બળદાયક, વીર્યવર્ધક, માંસવર્ધક, તૃપ્તિકારક, વૃષ્ય તથા પિત્તનાશક છે; પણ કફકર્તા અને પચવામાં ભારે છે. તૃષા, ગ્લાની, પિત્ત, રક્તવિકાર, પરમો, ક્ષુધા, નેત્રરોગ અને ભસ્મક રોગમાં કેળાં સારાં છે.

આંબળાંઃ—લીલાં પાકાં આંબળાં રસાયન, પિત્તશામક, ત્રિદોષહર, સારક, બળબુદ્ધિદાયક, વીર્યસુધારક, પૌષ્ટિક, સ્મૃતિપ્રદ અને સર્વોત્તમ ગુણ ધરાવનાર છે. બની શકે તો દરેક ઘરમાં લીલાં આંબળાંનો મુરબ્બો કરી તેનો વખતો વખત ઉપયોગ કરવો.

નારંગીઃ—મધુર, રૂચિકર, શીતળ, પૌષ્ટિક, વૃષ્ય, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, હૃદયને હિતકારક, ત્રિદોષનો નાશ કરનાર, શૂળ તથા કૃમિનો નાશ કરનાર છે. મંદાગ્નિ, ખાંશી, વાયુ, પિત્ત, કફ, ક્ષય, શોષ, અરૂચિ, ઓકારી વગેરે વ્યાધિમાં નારંગી પથ્ય છે. ખાટી નારંગીનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

દ્રાક્ષઃ—દ્રાક્ષની ઘણી જાતો છે. ખાટી દ્રાક્ષનો ત્યાગ કરવો. લીલી દ્રાક્ષ જરા કફકારક હોવાથી સીંધાલુણ સાથે ખાવી. કાળી સુકી દ્રાક્ષ સર્વ રોગ અને સર્વ પ્રકૃતિમાં હિતકારક છે. તે મધુર, તૃપ્તિ કરનાર, ચક્ષુને હિતકારક, ઠંડી, ભ્રમનાશક, સારક અને પૌષ્ટિક છે. લોહીવિકાર, મુત્રકૃચ્છ, દાહ, શોષ, મુર્છા, તાવ, શ્વાસ, ખાંસી, ઉલટી, સોજો અને વાતરક્તના વ્યાધિમાં અતિ પથ્ય છે.

લીંબુઃ—મીઠાં લીંબુ સ્વાદિષ્ટ, મધુર, તૃપ્તિકારક, અતિ રૂચિકારક અને હલકાં છે. કફ, વાયુ, ઉલટી, ઉધરસ, કંઠરોગ, ક્ષય, પિત્ત, શૂળ, ત્રિદોષ, મળસ્તંભન, કોલેરા, આમવાત, ગુલ્મ અને કૃમિના

રોગનો નાશ કરવાવાળાં છે. ખાટાં લીંબુનો ઉપયોગ અથાણાં, ચટણી, શરબત વગેરેમાં કરવામાં આવે છે, દાળમાં નીચોવી સ્વાદિષ્ટ બનાવાય છે. તેનું શરબત પિત્તશામક અને ઉલટી તથા અરૂચિને મટાડે છે.

ફાલસાં:—ફાલસાં, પીલુ અને કરમદાનાં ફળ પિત્ત તથા આમ-વાયુનો નાશ કરે છે. પરમાના રોગવાળાને હિતકારક છે.

સીતાફળ:—મધુર, શીતળ, અને પૌષ્ટિક છે; પણ કફ તથા વાયુને કરવાવાળાં છે. તાવવાળી રૂતુમાં સીતાફળ ખાવાં નહિ.

જામફળ:—સ્વાદિષ્ટ, શીતળ, વૃષ્ય, રૂચિકર, વીર્યવર્ધક અને ત્રિદોષહર છે, પણ ભારે અને કફ તથા વાયુને કોપાવે છે. ઉન્માદના રોગીને હિતકારક છે.

સક્કરજંદ:—મધુર, રૂચિકર, હૃદયને હિતકારક, શીતળ, ગ્રાહી અને પિત્તહર છે, અતિસારના રોગમાં પથ્ય છે. તાવમાં પણ હિતકારક છે.

સુકો મેવો.

આલુ:—ઠંડાં, ભારે, ઉષ્ણ, હૃદયને હિતકારક, ધાતુવર્ધક, જડ અને ગ્રાહી છે. પ્રમેહ, જ્વર, હરસ તથા વાયુને નાશ કરવાવાળાં છે.

અંજીર:—ઠંડાં અને ભારે છે. કાસશ્વાસ, રકતદોષ, દાહ, વાયુ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

નાળિએર:—અતિ મધુર, સ્નિગ્ધ, હૃદયને હિતકારક, પૌષ્ટિક, બસ્તિશોધક, રકતપિત્તહર અને વીર્યવર્ધક છે. **નાળીએરનું પાણી** ઠંડું અને તૃપ્તિકર છે.

ખજુર:—પૌષ્ટિક, સ્વાદિષ્ટ, મધુર, ઠંડો, ગ્રાહી, લોહીને સાફ કરનાર, હૃદયને હિતકારક અને ત્રિદોષહર છે. શ્વાસ શ્રમ, ક્ષય, વિષ, તૃષા, શોષ અને અમ્લપિત્ત જેવા ભયંકર રોગમાં તે અતિ હિત-કારક છે; પણ પચવામાં ભારે અને કૃમિ કરવાવાળો છે. આ બેજ અવગુણો છે.

બદામ-ચારોળી-પસ્તાં:—વગેરેની ગણત્રી સુકા મેવામાં થાય છે. કડવી બદામ ઝેરી છે માટે તેનો ઉપયોગ નહિ કરવો. સૂકી બદામ પચાવી શકે તેને માટે સારી છે. બળવર્ધક છે તથા મગજને પુષ્ટી આપે છે, વીર્ય વધારે છે પણ પચવામાં ભારે છે. બદામના મીંજમાંથી **બદામનું જીવન, બદામપાક, બદામનો આથો** વગેરે બને છે.

ખોરાકમાં વપરાતી બીજી ચીજો.

આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે અનાજ, શાકતરકારી તથા ફળો સિવાય બીજી ચીજો પણ ખોરાકમાં વપરાય છે, જેમકે ગોળ, સાકર, ખાંડ, તેલ, ઘી, મીઠું વગેરે. માટે આપણે તેના પણ ગુણ દોષ તપાસીએ.

ગોળ:—નવો ગોળ ગરમ તથા ભારે છે, અને લોહી તથા પિત્તના વિકારને કરવાવાળો છે. કફ, શ્વાસ, રૂધિરસ, કૃમિ તથા દાહને વધારે છે. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ નવો ગોળ કદિ ખાવો નહિ. **જુનો ગોળ** પથ્ય અને હિતકારક છે. રસાયનરૂપ તથા અગ્નિદીપક છે. પિકાસ પાંડુ, પિત્ત, ત્રિદોષ અને પરમાને મટાડે છે. ત્રણ વર્ષનો ગોળ સૌથી સારો ગણાય છે. જુનો ગોળ આદુની સાથે ખાવાથી કફ, હરડેની સાથે ખાવાથી પિત્ત અને સુંઠની સાથે ખાવાથી વાયુનો નાશ કરે છે. ગુલ્મ, હરસ, અરૂચિ, ક્ષય, ખાંસી, છાતીના જખમ, ક્ષીણતા, પાંડુ વગેરે રોગોમાં જુનો ગોળ પથ્ય છે. હરસ તથા શ્વાસવાળાને, મૂર્છાવાળાને, જેને બહુ શ્રમ કર્યો હોય તેને, પછાટ વાગી હોય તેને, માણો, કેફ કે ઝેર ચડેલ હોય તેને, મૂત્રકૃચ્છ તથા પથરીના રોગીને, જીર્ણ તથા વિષમજ્વરવાળાને અને ક્ષય તથા લોહીબીગાડવાળા દરદીને જો યુક્તિથી ગોળનું સેવન કરાવ્યું હોય તો ફાયદો કરે છે.

ખાંડ:—પિત્તને મટાડનારી, બળવર્ધક, નેત્રને હિતકારી તથા

વીર્યને ઉત્પન્ન કરનારી છે. ખાંડ કફ કરનાર છે તેથી કફના વ્યાધિમાં રસવિકારથી થએલ સોજામાં, જ્વરમાં અને એવા એવા કેટલાએક વ્યાધિમાં ખાંડ નુકસાન કરે છે.

સાકર:—મધુર, ઠંડી, બળવર્ધક, વીર્યવર્ધક અને મળને શુદ્ધ કરનારી છે. ક્ષય, ખાલી ઉધરસ તથા તરસને દબાવે છે. ભ્રાંતિ, દાહ, શ્રમ, હરસ, ઝેરનો વિકાર, મોહ, મૂર્છા, મદ, શ્વાસ, ઉલટી, અતિસાર, લોહીવિકાર, પિત્તના વિકાર વગેરે દરદોમાં સાકર પથ્ય છે. ગોળમાં ક્ષાર વગેરે પદાર્થો ભેળા થાય છે, અને મેલનો ભાગ વિશેષ હોય છે. ખાંડમાં પણ મેલ હોય છે; પણ સાકર એ બંને કરતાં વધારે શુદ્ધ થએલી છે. **નિત્ય સેવન માટે** તથા મિષ્ટાન્નમાં નાખવા માટે સાકર ઉત્તમ છે, ખાંડ મધ્યમ છે અને ગોળ કનિષ્ટ છે.

ખાંડ વગેરે અતિશય ગળ્યા પદાર્થો વધારે પ્રમાણમાં ખાવાથી શરીરને ઘણી હાની પહોચે છે. લોકોમાં ખાનપાન સંબંધી ઘણુંજ અજ્ઞાન છે. જેમ જેમ સ્વાદમાં વધારો થતો જાય છે તેમ તેમ ખાંડનો વપરાશ વધતો જાય છે માટે તેને સાધારણ વાપરવાની ટેવ પાડવી.

તેલ:—તેલ ઘણી જાતનાં થાય છે પણ જે તેલ નિત્ય આપણા ખાવાના ઉપયોગમાં આવે છે તે વિષે જાણવું અવશ્યનું છે; તેલ ખાવામાં વપરાય છે તેના કરતાં બાળવાના તથા માથામાં નાખવાના અને શરીરે લગાડવાના કામમાં વધારે વપરાય છે. શ્રીમંત લોકો તથા ખાનપાનના શોખીન ગૃહસ્થો ખોરાકમાં તેલના કરતાં ઘીનો ઉપયોગ વધારે કરે છે, અને તેલને બદલે ઘી વાપરવું એ સલાહ ભરેલું પણ છે.

તેલના ગુણ:—શરીરે ચોળવાથી શરીરને દૃઢ કરે છે, બળ આપે છે તથા વર્ણને સુધારે છે, વાયુને મટાડે છે, પુષ્ટિ આપે છે, અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, શરીરમાં તરત પ્રવેશ કરે છે, કૃમિને મારે છે, કાનનું શૂળ, યોનિશૂળ તથા માથાના શૂળને મટાડે છે, શરીરને હલકું

કરે છે. શરીરના ભાગેલા તુટેલા, ખરડાએલા, મરડાએલા, પછાડેલા અને બળેલા ભાગેાને તલનું તેલ સારાં કરે છે. પીચકારીમાં, પીવામાં, શાક તરકારીને વઘાર દેવાના કામમાં, તળવામાં, આટાને મેાણ દેવામાં, નાક તથા કાનમાં ટીપાં નાખવામાં અને શરીરે ચેાળવામાં પણ તલનું તેલ બહુ ઉત્તમ છે. અથાણાં બનાવવામાં તથા વાના દરદીને વાપરવામાં સરસવનું તેલ ઉત્તમ છે. એરંડીઉં તેલ રેચ લેવામાં, સાબુ બનાવવા તથા સંચા અને ગાડાં ગાડીઓનાં પૈડાં સીંચવામાં ઉપયેાગી છે.

અવગુણઃ—સાંધાઓને શિથિલ કરી ધાતુઓના જોરને નરમ પાડે છે, રક્તપિત્ત નામના રેાગને ઉત્પન્ન કરે છે; શરીરે ચેાળવાથી વાળ, ચામડી તથા આંખને ફાયદેા કરે છે પણ ખાવાથી ત્રણેને નુકસાન પહેાંચાડે છે,

મીઠું–લવણઃ—ખાંણમાંથી જે વસ્તુ નીકળે છે તેમાંથી ફક્ત ક્ષારજ ખેારાકમાં વાપરવામાં આવે છે. ખાણમાંથી જે ક્ષાર નીકળે છે તેને સીંધાલુણ કહે છે. તે મીઠાની એક જાત છે. લવણની જાતમાં સીંધાલુણ સર્વથી ઉત્તમ છે. પરેજીમાં જ્યાં મીઠું ખાવાની મના હેાય છે, ત્યાં સીંધાલુણ વાપરવાની છૂટ અપાય છે. જે લેાકેા પૈસા ખરચી શકે તેમ હેાય તેણે સીંધાલુણ વાપરવું એ વધારે સારૂં છે. આપણા દેશમાં મીઠું દરિયા કિનારે બનાવવામાં આવે છે અને તેથી તે ચેાકખું હેાતું નથી.

ખેારાકમાં મીઠું એ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. મીઠા–ક્ષાર વગર માણસેા લાંબી જીંદગી ટકાવી શકે નહિ; જો કે દુધ વગેરે પદાર્થો ઉપર માણસેા ઘણાં વરસ સુધી જીંદગી ટકાવી શકે છે, પણ તેનું કારણ એટલુંજ કે દુધમાં પણ ક્ષારનું પ્રમાણ છે.

મીઠું—ખેારાકમાં સ્વાદ અને રૂચિ ઉત્પન્ન કરે છે. હાડકાંને મજબુતી આપે છે. મીઠું ખેારાકમાં ઘણું જરૂરનું છે છતાં પણ જો

તે વધારે પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો ધાતુને ગાળી નાખે છે અને બગાડે છે; કારણ કે મીઠા અગર ક્ષારનો સ્વભાવ સોડવવાનો અગર ગાળવાનો છે. ઘઉં, બાજરી, ઘી, દુધ વગેરેમાં ક્ષારનું પ્રમાણ થોડું છે, તેથી શાક તથા દાળ સાથે મીઠું નાખવાથી શરીરને જોઇતા પ્રમાણમાં મીઠું મળી રહે છે અને ખોટ પડતી નથી. મીઠાનો વધારે પડતો ઉપયોગ પુરૂષત્વનો નાશ કરે છે, એમ મીઠું વધારે ખાનારા દરદીઓની હકીકત પરથી ખાત્રી થાય છે. આજકાલ ખોરાકમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધતું જાય છે તેના કારણમાં એટલુંજ કે લોકો દાળ–શાક સાથે મીઠું વધારે ખાય છે; એટલુંજ નહિ પણ ચટણી, અથાણાં, પાપડ વગેરેમાં મીઠાનું પ્રમાણ વધારે હોય છે, માટે મીઠાના પ્રમાણમાં વધારો ન થઇ જાય તે લક્ષમાં રાખી જોઇએ તેટલુંજ મીઠું વાપરવું.

દુધ—Milk.

જીંદગીના પોષણ માટે સૌથી સારામાં સારો પદાર્થ જો કોઇ હોય તો તે દુધ છે. માણસ અને પૃથ્વી ઉપરનાં બીજાં મુખ્ય અને મોટાં જનાવરોના પોષણની શરૂઆત જન્મતાં વેંતજ દુધથી થાય છે. પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે માતાઓ ને માદાઓના સ્તનમાં એ અમૃત-રૂપી દુધનું ઝરણુ બાળક જન્મે છે ત્યારથી વહેતું મુકેલું હોય છે, અને તેથીજ બાળક શીખવ્યા વગર ધાવવા મંડી જાય છે. સૃષ્ટિની અને તેના ઉપર વસતાં પ્રાણીઓની સ્વાભાવિક વૃત્તિજ એમ સિદ્ધ કરે છે કે, દુનિયામાં દુધ એજ પહેલું અને સર્વોત્તમ પોષણનું સાધન છે. દુધ આવી ઉત્તમ અને અમૂલ્ય વસ્તુ છે, માટે આપણે તેના ગુણ દોષ તથા તે વિષેનું સંપૂર્ણ જ્ઞાન જાણવું અવશ્યનું છે.

આ રસમય સૃષ્ટિ રચનામાં મુખ્ય છ રસની ઉત્પતિ જોવામાં આવે છે, અને એ છ રસથી આપણું શરીર બનેલું છે. જે તત્વોથી આપણું શરીર બનેલું છે, તેજ તત્વો વડે આપણા શરીરનું પોષણ

થવાની જરૂર છે; અર્થાત્ શરીરના પોષણ માટે છએ રસની જરૂર છે. એ છએ રસના પ્રથક પ્રથક ઘણા પદાર્થો પૃથ્વી ઉપર આપણા ઉપયોગને માટે કુદરતે બનાવ્યા છે. વળી કુદરતે એવા પણ પદાર્થો બનાવ્યા છે કે જેમાં એક કરતાં વધારે રસ રહેલા હોય. પણ સર્વ રસોની ઉત્પતિ એક સાથેજ કરેલી હોય એવા પદાર્થોમાં "દુધ" મુખ્ય છે; અને તેથી માત્ર એકલાં દુધથી બાળકોનું તેમજ મોટી ઉમરના માણસોનું પોષણ થાય છે. **દુધમાં જેમ પોષણનાં બધાં તત્વો રહેલાં છે તેમ તે હલકામાં હલકા પોષણનો પ્રવાહી પદાર્થ છે.** તેથી નાનામાં નાના બાળકો, અતિ વૃદ્ધ અને અતિ રોગી મનુષ્યોને માટે દુધ એ એક અતિ અમુલ્ય બક્ષીસ થઈ પડી છે. અલ્પ જઠરાગ્નિવાળાં નાનાં બચ્ચાંઓને "દુધ" મોટા આશિર્વાદ છે. આ વાત તો સર્વ માન્ય છે કે બાળક જન્મ પામે છે ત્યારથી થોડાએક માસ સુધી તો તેને ફક્ત દુધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે, અને જ્યાં આ બાબતમાં ભૂલ કરવામાં આવે છે ત્યાં પરિણામ નઠારૂંજ આવે છે.

જેવી રીતે બાળકોની પાચનશકિત બહુ અલ્પ હોય છે, તેવી રીતે કેટલાક વ્યાધીમાં મોટી વયના માણસોની પાચનશકિત પણ બાળકોના જેવી, અથવા તો ખરા શબ્દોમાં કહીએ તો બાળકોની પાચનશકિતના કરતાંએ વધારે મંદ થઇ ગઈ હોય છે. જેમ એકાદ માસના બાળકને દુધ સિવાયની અન્ય વસ્તુઓ હાનિકર્તા છે, તેમ વ્યાધિગ્રસ્ત પુરૂષો અગર મંદ પાચનશકિતવાળા મનુષ્યોને પણ દુધ સિવાય અન્ય પદાર્થો હાનિ કરે છે. પાચનશકિતને અતિ ઉત્તેજન આપનારા ઐાષધેા જ્યાં નિષ્ફળ ગએલાં છે, ત્યાં સાદાં ઐાષધો દુધના પોષણથી નવાઈ જેવી રીતે ફતેહ મેળવી ગએલાં છે, એટલુંજ નહિ, પણ મનુષ્યોને ભયંકર માંદગી અને મોતના પંજામાંથી પણ બચાવી શક્યાના દાખલા મળી આવ્યા છે. પ્રાણીઓના પોષણ અને રક્ષણનું કાર્ય જેટલું દુધ કરી શકે છે તેટલું બીજો એકે પદાર્થ કરી શકતો નથી. આવી અતિ કિંમતી ઇશ્વરી બક્ષીસ જે દુધ તે વિષે

લોકોને સંપૂર્ણ જ્ઞાન મળે એ હેતુથી તે વિષય ઉપર વધારે અજવાળું પડે તો સારૂં એમ ધારી તે વિષે જરા લંબાણથી લખવાનું યોગ્ય લાગ્યું છે.

ખાનપાનના પદાર્થોમાં દુધ પ્રથમ પંક્તિ ધરાવે છે એ વાત તો સર્વત્ર સિદ્ધ થએલી છે. ન્હાના અને મોટા, સાજાં અને માંદાં, સબળ અને નિર્બળ, સ્ત્રી અને પુરૂષ એ સર્વેનું દુધથી જેવી સારી રીતે પોષણ થઇ શકે છે તેવી સારી રીતે એકે અન્ય પદાર્થથી પોષણ થઇ શકે નહિ. દુધ એ સૈાથી શ્રેષ્ઠ પોષણ કરનારી વસ્તુ છે એમ સમજી જો તેનો દુરઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેજ દુધ હાનિકારક થઇ પડે છે એ વાત વિસરી જવાની નથી. દાખલા તરીકે પાણી એ આપણું જીવન છે. પાણી પીધા વગર આપણે રહી શકતા નથી, પણ જો તેજ પાણી બીજા મલીન પદાર્થોના યોગમાં મળે, તો તેના જેવો ભયંકર ખરાબી કરનાર બીજો એકે પદાર્થ નથી. દુધની બાબતમાં પણ તેમજ સમજવું. દુધ પ્રાણીઓના જીવનનો અમુલ્ય પદાર્થ છે. વળી તે પ્રવાહી છે, અને પ્રવાહી પદાર્થ જલદીથી વિકાર પામે છે એ સર્વત્ર સિદ્ધ થએલું છે; અર્થાત્ દુધમાં પણ વિકાર જલદીથી થાય છે. દુધનો સ્વભાવ ઘણોજ વિલક્ષણ છે, કારણ કે તેમાં ઘણા તત્વોનો યોગ છે, અને તેથી તેમાં રસાયનક્રિયા ઘણી જલદીથી થવા માંડે છે; માટે દુધનો ઉપયોગ કરવામાં ઘણી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. કુદરતી કાયદોજ એવો છે કે જે વસ્તુ ઘણી કિમતી હોય તેનાં સંભાળ પણ ઘણી રાખવી જોઇએ. આ સંભાળમાં કેટલી કેટલી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે તેનો કેટલાએક અજ્ઞાન મનુષ્યો વિચાર કરતા નથી. અજ્ઞાન લોકો આ વિષયમાં ઉંડા ઉતરી ન શકે એ વાત ઠીક છે, કારણ કે તેનું તેને ભાન નથી, અને સુભાગ્યે દુધ એ મોંઘી વસ્તુ હોવાથી નિત્યના ઉપયોગમાં પોષણના પદાર્થોમાં દુધનો વપરાશ એવા લોકોથી ઓછો થઇ શકે છે; પણ કેટલાંએક કેળવાએલાં અને સારાં કુટુંબોમાં જ્યાં દુધનો છુટથી ઉપયોગ થાય છે, ત્યાં પણ તે વિષે જોઇએ તેટલી દરકાર રખાતી હોય તેવું ધ્યાનમાં આવ્યું

નથી. તેવાં કુટુંબો દુધને પોષણની વસ્તુ માની તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવામાંજ સમજ્યાં છે. પણ જ્યાં યોગ્યાયોગ્યનો વિચાર કરવામાં નથી આવતો ત્યાં જે પદાર્થોથી પોષણ મળવું જોઇએ, તેજ પદાર્થોથી શોષણ મળે છે.

દુધ ખરીદતાં પહેલાં રાખવી જોઈતી સંભાળ:—પ્રથમ તો દુધ દેનાર ગાય કે ભેંસને કંઇ પણ રોગ થયો નથી તેનો તપાસ કરવો જોઇએ. ગાય કે ભેંસ નિરોગી છે તેની તપાસ કર્યા પછી તે કેવી જાતનો ખોરાક ખાય છે તેનો તપાસ કરવો જોઇએ, ત્યાર બાદ જેને ત્યાંથી દુધ ખરીદવામાં આવે તે લોકો સુઘડ છે કે નહિ, દુધ દોહવામાં સુઘડતા રાખે છે કે નહિ, દુધ દોહવાનાં વાસણો સ્વચ્છ રાખે છે કે નહિ. આટલી તપાસ કર્યા પછી દુધ વેચનારની પ્રામાણિકતાનો વિચાર કરવો. કારણકે હાલના જમાનામાં લોકો વાસી દુધ વેચે છે, પાણી ભેળવેલું દુધ વેચે છે, ગાય, ભેંસ અને બકરીનું દુધ એકત્ર કરે છે વગેરે, આમ અનેક પ્રકારે દગા કરે છે માટે તેથી પણ ચેતતા રહેવું. આમાંથી આપણે કેટલી બાબતની તપાસ રાખીએ છીએ? દરેક પોતાના અંતઃકરણને પૂછીને ખાત્રી કરશે તો માલમ પડશે કે તે વિષે વિચાર કરવાનો અવકાશ પણ મળ્યો નહિ હોય.

દુધ ખરીદવામાં રખાતી બેદરકારી અને તેનાં કારણો:- હિંદુસ્તાનના લોકો ઘેર ઘેર ગાયો અને ભેંસો રાખી, તેઓની સેવા કરી, તેઓને ઉત્તમ પ્રકારનો ચારો અને ખાણ ખવડાવી, તાજું, નિર્મળ, સ્વચ્છ દુધ પીતા હતા. તે સમય જતો રહ્યો છે. તેની શારીરિક સંપત્તિ પણ જતી રહી છે. હાલ તો પૈસે ટકે નીચોવાઇ ગએલા ગરીબ લોકોને પોતાને રહેવાને પુરતી જગા પણ મળતી નથી, તો પછી ઘરે ગાય બાંધવાની અને તેમને રાખવાની સગવડ તથા સંપત્તિ તો કયાંથીજ મળે. દેશનો બીજો પક્ષ જે ગણ્યો ગાંઠ્યો છે તે શ્રીમંત લોકોની વાત કરીએ, તો તેઓ તો ફકત ગાડીઓમાં બેસી મોજશોખ કરવામાં અને ઘરની સ્ત્રીઓને અયોગ્ય લાડ લડા-

વવાના વ્યવસાયમાં પડેલા હોવાથી, અને ગાય ભેંસનું સ્થાન ઘોડા અને બળદને આપેલ હોવાથી, દુધ જેવા અમૃત રસનું પાન કરવામાં શા માટે લક્ષ આપે ?

હિંદુસ્તાનની આર્થિક સ્થિતિ, હિંદુસ્તાનના વતનીઓને દુધમાં રાખવી જોઇતી સંભાળ લેતાં અટકાવે છે.

હિંદુસ્તાનના લોકોની આધુનિક સ્થિતિ જોતાં સેંકડે ૫ કુટુંબો પણ પુરા પ્રમાણમાં દુધ વાપરતાં નહિ હોય. લોકોના નિર્માલ્ય અને નિર્બળ ખાનપાનમાં બળબુદ્ધિને કંઇક અંશે ટકાવી રાખનારો પદાર્થ દુધ છે, અને તે દુધ પણ પ્રાપ્ત કરવામાં લોકોના નશીબમાં પરાધીનપણું લખેલું છે. હાટે અને વાટે, ચૌટે અને ચકલે વેચાતું, વેચાણીયું દુધ જેવું મળ્યું તેવું લાવી, બિચારા બાળકોને મોઢે તે દુધ આપવામાં આવે છે. શું કરે બિચારા માબાપો! ક્યાંથી રાખે ઉપર કહેલી સંભાળો! તેઓની આર્થિક સ્થિતિજ તેઓને જોઇએ તેટલી સંભાળ રાખવા ના કહે છે.

આવા પ્રતિકૂળ સમયમાં સારૂં દુધ મેળવવાની આશા રાખવી એ આકાશ કુસુમવત્ જણાય છે. વેપારમાં દગાને પ્રમુખ સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. દુધના વ્યાપારીઓ અને વહેંચનારાઓ દુધમાં અનેક પ્રકારની ધાલમેલ કરવાનું શીખ્યા છે. બહેતર છે કે નઠારૂં દગાવાળું દુધ ખાવું તેના કરતાં દુધ વગર ચલાવી લેવું.

સારૂં દુધ મેળવ્યું એટલુંજ બસ નથી. જો આપણે દુધને કેવી રીતે વાપરવું તે ન જાણતાં હોઇએ તો સારા દુધનો પણ આપણે જોઇએ તેવો લાભ લઇ શકીએ નહિં. કારણ કે **દુધ દોવાયા પછી તેમાં રૂપાન્તર થવા માંડે છે.** સૂક્ષ્મ બુદ્ધિવાળા લોકો દુધને રૂપ, રંગ, વાસ અને સ્વાદ ઉપરથી ઓળખી શકે છે. દુધમાં થતા વિકારો અટકાવવાને માટે તેને કલાઇ દીધેલા વાસણમાં ઉકાળી રાખવું. **દુધ પીતા પહેલાં દુધને ઉકાળવું જોઇએ.** કારણ બગડેલા દુધથી ક્ષય તથા ટાઇફોઇડ તાવ આવે છે. વળી તાજા દુધ કરતાં ઉકાળેલું

દુધ વધારે સહેલાઇથી પચી જાય છે. ખરી વાત છે કે ઉકાળેલું દુધ કેટલાએકને ઓછું સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને તેના કેટલાએક ક્ષારો અને પૌષ્ટિક પદાર્થો ઉડી જાય છે; છતાં પણ દુધ ઉકળ્યા સિવાય વાપરવું નહિ; કારણ તેમાં ઉડતા રોગનાં જંતુઓ એકદમ મળી જાય છે. દુધ જો કે વધારે વખત રાખવાનું હોય તો તેને ગરમ રાખવું. **બગડેલ કે વાસી દુધનો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ.** દુધ એવી વસ્તુ છે કે શરીરમાં ગયા પછી તરતજ નાડીમાં ચઢી જઇ તેની સારી કે માઠી અસર કર્યા સિવાય રહેતું નથી; માટે દુધની બાબતમાં ઉપેક્ષા નહિં કરતાં બનતી તજવીજથી સારૂં દુધ મેળવીને તેને બગડવા નહિ દેતાં સારી રીતે રક્ષણ કરી ખાવામાં લેવું.

દુધનો મહિમા:—માંદા માંણુસને દુધનું પથ્ય સર્વોત્તમ છે, એ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખવી. દુધ હલકું, પોષણકારક, અને દોષને નિવૃત કરવાવાળું છે. જે લોકો દુધના ગુણોથી અજ્ઞાન હોય છે તેઓ વારંવાર દુધની વિરૂદ્ધના પોતાના વિચારો જણાવે છે; પણ એમાં તે લોકો ગંભીર ભૂલ કરે છે. દુધના ફાયદા વિષે તેઓને સહેજ પણ માહિતી ન હોવાથી આમ તેઓ બોલે છે. દુધનું અજીર્ણું અને દુધને લીધે ઝાડા થાય છે તે પણ લોકો ધારે છે તેટલું નુકસાન કરતા નથી. ફક્ત દુધ પીનેજ જીવી ન શકાય એમ જે લોકો ધારે છે તેઓએ સારી પેડે સમજવું જોઇએ કે બાળકો દુધ પીનેજ ઉછરે છે, જીવે છે, અને મોટાં થાય છે. યોગી લોકો દુધ પીનેજ વરસોનાં વરસો સુધી નિરોગી રહી શકે છે, અને વૈદ્યો અને ડૅાક્ટરો ફક્ત એકલા દુધથીજ ભરપુર અને હઠીલાં દરદોને નાબુદ કરી શકે છે. કેટલાએક વ્યાધિ જેમાં દવાઓ અને બીજાં હલકાં ખાનપાન પણ બીલકુલ ફાયદો કરી શકતાં નથી તેમાં દુધ નવાઇ જેવી રીતે કામ કરી તેવા દરદોને મટાડી આપે છે. દુધના સેવન વગર દવા કંઇ પણ અસર કરી શકતી નથી એવા ઘણાએ દાખલા મળેલા છે. વળી કેટલાએક મરણુંત દરદોમાં દુધના પથ્ય સાથે ઉત્તમ દવાઓ થોડા સમયમાં

દરદીને જીવનના નિર્ભય રસ્તાપર દોરી જવાને સમર્થ થાય છે. જે લોકોને દુધથી બાદી થઇ અપચો થતો હોય તેઓએ દુધમાં "વીશી વેાટર" (જર્મનીમાંથી આવતું એક જાતનું ખનીજ પદાર્થની મેળવણીવાળું કુદરતી પાણી) અગર થોડુંક "સાઇટ્રેટ ઑફ સોડા" (સોડાનો ક્ષાર) ઉમેરી પછી તે પીવું. અગર તો મેચ્નીકૉફ નામના વિદ્વાનના કહેવા પ્રમાણે છાશ બનાવી તે પીવી.

શરદ્ ૠતુ અને દુધ—સર્વ પદાર્થોમાં સર્વને સર્વદા દુધ એ અતિ હિતકારક પદાર્થ છે અને તેના ફાયદા પણ સમજી શકાય એવા છે; તોપણ શરદ્ૠતુમાં તો દુધનો ફાયદો ઘણો બતાવવામાં આવ્યો છેઃ—

ज्येष्टाषाढे च यत्सुप्तं यद्भुक्तं पौष माघयोः ।
शारदं च पयः पीतं तेन जीवंति जंतवः ॥

સારઃ—જેઠ તથા આષાડમાં સારી રીતે નિદ્રા કરવી, પોષ તથા મહા માસમાં સારી રીતે ભોજન કરવું અને ભાદરવા તથા આસુ માસમાં એટલે કે શરદ ૠતુમાં સારી રીતે દુધ પીવું. આમ કરવાથી મનુષ્ય જીવે છે; અર્થાત્ ૧૦૦ વર્ષ જીવે છે. શરદ્ ૠતુમાં શ્રાદ્ધ પક્ષમાં પાયસ અન્નને ઉત્તમ કહેલ છે. વળી આસો માસમાં નોરતામાં લોકો એકલું દુધ પીને નવ દિવસ કાઢે છે. તે સર્વની મતલબ એવી છે કે શરદ્ ૠતુમાં જેમ બને તેમ દુધનો ઉપયોગ વધારે કરવો. ક્યાં સમજે છે લોકો આવા સુદૃઢ અને શાસ્ત્રીય વૈદ્યકીય રૂઢીઓની મતલબ? તેઓ તો અંધ શ્રદ્ધા રાખી પોતાના બાપ દાદાઓ કરતા આવ્યા છે તેમ વગર સમજ્યે કર્યે જાય છે; અને દુધને બદલે મિષ્ટાન્નોને સ્થાન આપે છે. પણ તેઓ જાણતા નથી કે દુધ એ **સર્વાંગ પૂર્ણ પૌષ્ટિક અને ઉત્તમ આહાર છે.**

દુધનું રસાયનિક પ્રથક્કરણ.

ટકા સેંકડે.

	ગાયનું દુધ.	ભેંસનું દુધ.	બકરીનું દુધ.	ગાડરનું દુધ.	ગધેડીનું દુધ.	સ્ત્રીનું દુધ.
પ્રોટાન (પુષ્ટીકારક તત્વ.)	૪.૫	૬.૧૧	૪.૩	૮.૦	૨.૨૫	૧.૫
ફેટ (ચરબી.)	૪.૦	૭.૪૫	૪.૭૮	૬.૫	૧.૬૫	૩.૩
કાર્બો હેડ્રેડસ (આટાનું સત્વ.)	૩.૫	૪.૧૭	૪.૪૬	૪.૦	૬.૦	૬.૬
સોલ્ટ (ક્ષાર.)	.૭૫	.૮૭	.૭૫	.૫	.૫	.૨
વૉટર (પાણી.)	૮૭.૨૫	૮૧.૪	૮૫.૭૧	૮૧.૦	૮૯.૬	૮૮.૪

આ કોઠા ઉપરથી માલુમ પડશે કે દુધમાં જીંદગી ટકાવવા માટે જરૂરના સર્વ પદાર્થો સમાયલા છે; એટલુંજ નહિ પણ તેની જેટલી જરૂર હોય તેટલાજ પ્રમાણસરમાં હોય છે. આટલા માટેજ બાળક જન્મતા પહેલાંજ તેના પોષણ માટે જગત્ કૃપાળુ જગદીશ્વરે માના સ્તનમાં દુધનો અખુટ ખજાનો સંગ્રહી રાખેલો છે.

આટલું જાણ્યા પછી આપણે દુધના ગુણદોષ વિષે વિચાર કરીએ.

દુધના સામાન્ય ગુણઃ—મીઠું, ઠંડુ, પિત્તહર, પોષણકારક, દસ્ત સાફ ઉતારનાર, વીર્યની વૃદ્ધિ કરનાર, બળ આપનાર, બુદ્ધિને

નિર્મળ કરનાર, જુવાનીને ટકાવી રાખનાર, આયુષ્ય વધારનાર, રસાયન રૂપ અને ભાંગેલાં હાડકાંને સાંધનાર છે. **સ્રી સેવનના અતિયેાગથી ક્ષીણુ થએલાને** તથા જખમીને **દુધના નિત્યના ઉપયેાગથી વીર્યની જેવી વૃદ્ધિ થાય છે તેવી બીજા કશાથી થતી નથી.** જીર્ણજ્વર, ભ્રમ, મૂર્છા, માનસિક રેાગ, શેાષ, હરસ, ગુલ્મ, ઉદરરેાગ, પાંડુ, પેશાબના રેાગ, રક્તપિત્ત, થાક, તૃષા, દાહ, છાતીના રેાગ, શૂળ, આફરેા, અતિસાર, ગર્ભસ્રાવ વગેરે ઘણાં દરદેામાં દુધ હિતકારક છે.

ગાયનું દુધઃ—ગાયના દુધમાં ઉપર લખેલા સર્વ ગુણેા છે. **કાળી** ગાયનું દુધ વાતહર છે, અને વિશેષ ગુણકારી છે. **રાતી** ગાયનું દુધ વાતહર તથા પિત્તહર છે. **ધેાળી** ગાયનું દુધ જરા કફકારક અને ભારે છે. **તરતની વીઆએલી** તથા વાછરડાં વગરની ગાયેાનું દુધ ત્રણે દેાષેાને ઉત્પન્ન કરે છે. **પારેઠ એટલે વાઆયા પછી બે ચાર માસ થઈ ગયા હેાય તેવી ગાયનું દુધ** ઉત્તમ છે.

ભેંસનું દુધઃ—ભેંસના દુધમાં ગાયના દુધના જેવા ગુણેા છે. ફેર માત્ર એટલેાજ કે ભેંસનું દુધ ગાયના દુધના કરતાં વધારે મીઠું, ઘાટું, ભારે અને પુષ્ટિકારક છે. વળી તે નિદ્રાને વધારે છે અને કફને પેદા કરે છે. નબળી પાચન શક્તિવાળાને, બાળકને અને રેાગીને માટે ભેંસનું દુધ પથ્ય નથી.

બકરીનું દુધઃ—તુરૂં, મધુરૂં, ટાઢું, હલકું, તથા ગરમી, રક્તપિત્ત, અતિસાર, ક્ષય, ઉધરસ તથા તાવના રેાગમાં પથ્ય છે. વાતહર તથા ત્રિદેાષહર છે.

ગાડરનું દુધઃ—ઘાટું, મીઠું, જરા ખારૂં, ચીકણું, ગરમ, પથરીને મટાડનાર, વીર્ય, પિત્ત તથા કફને ઉત્પન્ન કરનાર અને વાયુને મટાડનાર છે.

ઘેાડીનું દુધઃ—રૂક્ષ, ગરમ, બળ આપનાર, શેાષ તથા વાયુને

મટાડનાર, ખાટું, ખારૂં અને હલકું છે. એક ખરીવાળા લગભગ દરેક પશુઓના દુધના ગુણ સરખાજ છે.

ઉંટડીનું દુધઃ—હલકું, મધુર, ખારૂં, અગ્નિ પ્રદીપક, દસ્ત ઉતારનાર, કૃમિ, કોઢ, કફ, પેટનું ચઢવું, સોજો તથા જળોદર વગેરે પેટના વ્યાધિને મટાડે છે.

ગધેડીનું દુધઃ—મધુર, ખારૂં, જરા ખાટું, ગરમ, બળ આપનાર, અગ્નિદીપક, બુદ્ધિને મંદ કરનાર, અને બાળકોને બળ આપનાર છે.

સ્ત્રીનું દુધઃ—હલકું, ટાઢું અને અગ્નિદીપક છે. વાયુ, પિત્ત, નેત્ર,શૂળ અને પછાટને મટાડે છે.

શેડકઢું દુધઃ—બળ આપનાર, હલકું, ટંઢું, અગ્નિદીપક અને ત્રિદોષહર છે.

સવારમાં દોએલ દુધ સાંજે દોએલ દુધ કરતાં વધારે ભારે છે; કારણ કે રાત્રે જાનવરો વિશ્રાંતિ લે છે એટલે તેઓને પરિશ્રમ કરવાનો હોતો નથી તેથી, અને રાત્રીના ટંડા કાળના યોગથી સવારનું દુધ વધારે ભારે હોય છે. તેથી ઉલટું દિવસે સૂર્યના તાપને લીધે તથા ઢોરો ચરવા જતાં કસરત મળવાને લીધે તેઓનું સાંજનું દુધ વધારે હલકું હોય છે, અને વાયુ તથા કફ પ્રકૃતિવાળાને તે દુધ વધારે માફક આવે છે.

દુધનો સર્વથી મોટામાં મોટો ગુણ એ છે કે ॥ **सद्यः शुक्र करं पयः** ॥ દુધમાંથી વીર્ય જેટલી ત્વરાથી થાય છે તેટલી ત્વરાથી બીજા એકે પદાર્થમાંથી બનતું નથી. પરંતુ આજકાલ દુધની અછત હોટેલો તથા ચા અને અન્ય કારણોને લીધે ઘણી થઇ પડી છે. જે ભારત દેશમાં એક વખત દુધની નદીઓ ચાલતી તે ભારત દેશના દુર્બળ સંતાનોને આજે દુધ સ્વપ્ને પણ દેખાતું નથી. વળી દુધની મોંઘારતનું એક કારણ એ પણ છે કે દુધાળાં ઢોરોનો નિકાસ બહાર અમેરિકા, યુરોપ આદિ સ્થળે કરવામાં આવે છે તથા તેની કતલ

કરવામાં આવે છે. આજકાલ સ્વરાજ્ય મેળવવાની ધુનમાં દુધવાળાં ઢોરોનો નિકાસ ન કરવાનો પ્રશ્ન હાથમાં લીધો છે, અને ઘણા ખરા મુસલમાન ભાઇઓએ તથા કસાઇઓએ ગાયોનું માંસ નહિ ખાવાની અને ગાયોની કતલ નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લીધી છે. આશા છે કે અન્ય મુસલમાન બીરાદરો પોતાના ભાઇઓનો આ અનુકરણીય દાખલો લક્ષમાં લઇ તે પ્રમાણે વર્તન કરશે તો એક વખત ફરીથી આપણા સંતાનોને ભવિષ્યમાં સારૂં દુધ પુષ્કળ જથ્થામાં મળી શકશે.

દુધની પરીક્ષા.

દુધ પીતાં પહેલાં તેની પરીક્ષા જરૂર કરવી જોઇએ. આજકાલ વેચણીઆ દુધમાં એટલી બધી વિકૃતિ અનેક કારણોને લઇને થઇ જાય છે કે દુધ પીવું તે કરતાં ન પીવું એ વિશેષ ગુણકારી છે. દુધ પોતાની શુદ્ધ દશામાં જેમ **અમૃત** છે તેમ તેની વિકૃત દશામાં હાનિકારક, રોગોત્પાદક અને પ્રાણઘાતક પણ છે.

આપણી ગાયોની સંભાળ રાખનારા, ગાયોને દોહનારા અને દુધ વહેંનારાઓમાંનો મોટો ભાગ ભરવાડોનો હોય છે. તેઓને સફાઇ વિષે બીલકુલ જ્ઞાન હોતું નથી, તેથી તે મૂર્ખ લોકો દુધ દોહતી વખતે એટલી બધી મલીનતા રાખે છે કે આપણને શુદ્ધ દુધ મળવું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. આનું પરીણામ એ આવે છે કે **આપણાં દેશમાં હજારો બાળકોનો નાશ અશુદ્ધ દુધ પીવાથી થાય છે.**

એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે બર્લીન શહેરમાં રહેનારા લોકોના પેટમાં દરરોજ સાડાઆઠ મણ દુધ આપનારા પશુઓનાં મળ મૂત્રાદિવાળાં રજકણો જાય છે. જે દેશ સફાઇ અને સ્વચ્છતાનો નમુનો છે ત્યાં જો આવું બને, તો પછી આપણો દેશ જેમાં ગોવાળ લોકો સ્વચ્છતા એટલે શું? તે જાણતા પણ ન હોય ત્યાં મળ મૂત્રાદિ રજકણોની વાતજ શી કરવી. માટે દુધની પરીક્ષા કરી પછી પીવું તે જરૂરનું છે.

દુધની પરીક્ષા ત્રણ રીતે કરવામાં આવે છે.

૧. **સાધારણ પરીક્ષા**—દુધના રંગ, રૂપ, ગંધ અને સ્વાદ વગેરેથી પરીક્ષા કરવી તે.

૨. **રસાયનિક પરીક્ષા**—દુધમાં બીજી વસ્તુઓ નાખીને અગર મીલાવીને તેની પરીક્ષા કરવી તે.

૩. **સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારા પરીક્ષા**—સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી દુધમાં દુષિત રજકણો છે કે નહિ તેની પરીક્ષા કરવી તે.

સાધારણ પરીક્ષા.

દુધને એક સફેદ કાચના ગ્યાસમાં ભરવું પછી જો દુધનો રંગ જરા પીળાશપર દેખાય તો જાણવું કે દુધ ઘણું સારૂં છે. જો જરા આકાશી રંગની છાંય દેખાય તો જાણવું કે દુધ સાધારણ છે. ભેંસના દુધનો રંગ એકદમ ધોળો દેખાય છે.

જો દુધનો રંગ બદલી જાય, સ્વાદ ખાટો લાગે, કોઇ પણ જાતની તીવ્ર ગંધ આવે તો જાણવું કે તે દુધ પીવા યોગ્ય નથી. શુદ્ધ દુધ જો પાત્રમાં ભરવામાં આવે તો તેને તળીએ કદી બેસી જતું નથી. અર્થાત્ નીચે જામી જતું નથી. વળી દુધમાં વધારે ખટાઇ ઉત્પન્ન થવાથી દુધ ફાટી જાય છે અગર તેમાં દાણા બાઝી જાય છે. તેવું દુધ કદી પીવું નહિ.

તાજું દુધ દોહ્યા પછી બે કલાક સુધી સારૂં રહે છે. બે કલાક પછી દુધને ગરમ કરવું જોઇએ. જો બે કલાક પછી ગરમ કરવામાં ન આવે તો દુધમાં વિકાર થઇ જાય છે. દોહ્યા પછી ૭ કલાક બાદ દુધ બગડી જાય છે. માટે સવારે દોએલું દુધ સાયંકાલે પીવું નહિ, અને સાંજનું દુધ સવારે પીવું નહિ. એક વખત ગરમ કરેલું દુધ ઠંડુ પડી જાય તો પણ પાછું બીજી વખત ગરમ કરવું નહિ.

સ્ત્રી દુધની પરીક્ષા.

નાનાં બાળકો ફક્ત દુધ પીનેજ રહેતાં હોવાથી જો તેઓની માતાનું દુધ બગડેલ હોય તો તેઓ ઉછરી શકતાં નથી માટે સ્ત્રી દુધની પરીક્ષા કરવી ખાસ જરૂરની છે.

સ્ત્રીના દુધને પાણીમાં નાખવામાં આવે અને તેની સાથે તદન મળી જાય, તેનો રંગ જરા પીળાશપર હોય, સ્વાદ મધુર હોય તો તે દુધને શુદ્ધ જાણવું. સ્ત્રીના દુધને એક સાફ સફેદ કાચના ગ્લાસમાં ભરવું અને રાત્રિમાં જે ઠેકાણે અંદર ધુળ, માટી, કસ્તર વગેરે ન પડે તેવે ઠેકાણે રાખી મુકવું. સવારે જો તે દુધના રંગમાં વિવર્ણતા ન દેખાય તો તે દુધને શુદ્ધ સમજવું.

પાણીમાં દુધ નાખવાથી જો દુધ પાણી ઉપર તરવા લાગે અને સ્વાદમાં કસાએલું લાગે તો જાણવું કે તે દુધ વાતથી દુષિત થએલું છે. જો દુધનો સ્વાદ કડવો અથવા ખાટો અથવા ખારો લાગે અને ગ્લાસમાં પીળા રંગની રેખાઓ દેખાય તો જાણવું કે બાળકની માતામાં ગરમી વધારે છે. જો દુધ બહુજ ઘાટું અને ચીકણું હોય અને પાણીમાં નાખવાથી ડુબી જાય તો જાણવું કે તે દુધ કફથી દુષિત થએલું છે. બાળકોને ઉપર પ્રમાણે દુધની પરીક્ષા કરી શુદ્ધ દુધ આપવું. **રોગીષ્ટ દુધ પીવડાવવાથી બાળક રોગીષ્ટ બને છે.**

રસાયનિક પરીક્ષા.

સાધારણ રીતે શુદ્ધ દુધમાંથી ૧/૪ થી ૧/૫ માવો ઉતરે છે. જો ૧/૫ થી ઓછો માવો ઉતરે તો જાણવું કે દુધમાં પાણીનો ભેગ છે. દુધમાં પાણીનો ભેગ છે કે નહિ તેની પરીક્ષા **લેકટોમીટર** (Lactometer) નામના યન્ત્રથી સારી રીતે થાય છે. પરંતુ કેટલાએક ચાલાક દુધ વેચનારાઓ દુધમાંથી મલાઈ કાઢી તેટલા પ્રમાણમાં પાણી ભેળવે છે અને તેથી લેકટોમીટરથી પણ તેની પરીક્ષા જોઇએ તેવી બરાબર થતી નથી.

એક બીજી રીત એવી છે કે દુધમાં એક સારા કાગળનો ટુકડો નાખવો. ૨–૩ મીનીટ રહેવા દઈ પછી તે કકડો કાઢી લેવો. પછી તે કાગળને ફાડવો. જો સારૂં દુધ હશે તો અવાજ સંભળાશે, પણ જો દુધ ખરાબ હશે તો અવાજ સંભળાશે નહિ. પાણી વગરના દુધમાં કાગળને ભીનો થતાં વાર લાગશે. પાણીવાળા દુધમાં કાગળને ભીંજાતાં વખત નહિ લાગે.

સૂક્ષ્મદર્શક યન્ત્ર દ્વારા પરીક્ષા.

સૂક્ષ્મદર્શક યન્ત્રના કાચ પર દુધનું ટીપું મેલી પરીક્ષા કરવાથી જુદાજુદા પ્રકારના જંતુઓ માલમ પડે છે. દુધમાં જે જંતુઓ માલમ પડે છે તેના ચાર ભાગ કરવામાં આવ્યા છે.

(૧) સાધારણ જાતના બેકટીરીઆ નામના જંતુઓ અથવા તો માઇક્રોબ.

(૨) મળમૂત્રની જાતના બેકટીરીઆ જંતુઓ.

(૩) ખમીરની જાતના બેકટીરીઆ જંતુઓ.

(૪) રોગનાં જંતુઓ.

સાધારણ બેકટીરીઆ––આ જાતનાં જંતુઓ પાણીમાં અગર તો જમીન ઉપર રહે છે. આ જંતુઓ બહુ નુકસાન કરતાં નથી, તો પણ જો તેઓ જોઈએ તે કરતાં અતિશય હોય તો આંતરડાં સંબંધી રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. વળી આવા સાધારણ જંતુઓમાં બીજા ચેપી રોગોના જંતુઓ પણ પેદા થાય એવો સંભવ રહે છે.

મળમુત્રના બેકટીરીઆ—આ જાતનાં જંતુઓ જો દુધની સાથે મળેલા હોય તો બહુ નુકસાન કરે છે. આ જંતુઓ ગંદા સ્થળોમાં વરસાદ પડે છે ત્યારે તે પાણીની સાથે કુવાઓમાં જાય છે અને તેવી રીતે કુવામાં મળી જઇ કુવાના પાણીને બગાડે છે. તેવા પાણીથી વાસણોમાં જવામાં આવે અને તે વાસણમાં દુધ રાખવામાં આવે, તો દુધની અંદર તેવા જંતુઓ પ્રવેશ કરી રહે છે. ગંદા રજકણોથી

અગર સ્થળોથી પણ દુધમાં પ્રવેશ કરે છે. આવી રીતે આ જંતુઓ દુધમાં મળી જઈ ઘણા પ્રકારના રેાગ ઉત્પન્ન કરે છે માટે તેથી સાવચેત રહેવા જરૂર છે.

ખમીરનાં બેકટીરીઆ—આ જાતના જંતુઓ દુધને ખાટું કરી દે છે અને દુધમાં ઘણી જાતના વિકાર પેદા કરે છે.

રેાગનાં જંતુઓ—આ જાતનાં જંતુઓ ક્ષય, ટાઇફોઇડ ફીવર, સ્કારલેટ ફીવર, ડીફ્થેરીઆ, અતિસાર વગેરે રેાગ પેદા કરે છે.

વળી દુધ વેચનારાઓ અગર દેાહનારાઓ અથવા તેા તેની સાથે સંબંધ રાખનારાઓમાંથી કોઈને જો ઉપર લખેલા રેાગેામાંથી કોઇ રેાગ લાગુ પડયેા હેાય તેા માખી અથવા મચ્છર દ્વારા તેનાં જંતુઓ દુધમાં મળી તે દુધ પીનારને નુકસાન કરે છે.

ડૉ. જી. શી. એ એક વખત મુંબઈ શહેરમાં દુધના ૬૮ જાતના નમુનાની પરીક્ષા કરી તેા તેને માલમ પડયું કે $\frac{1}{2}$ ઘન ઈંચમાં ૧૭,૧૦,૩૦૦ સાધારણ જાતનાં બેકટીરીઆ માલમ પડયાં. આ દુધના નમુનાઓ ઘણી સંભાળપૂર્વક ભેળાં કરવામાં આવ્યા હતા. તેમાં જ્યારે આટલું પ્રમાણ હતું તેા પછી જે દુધ વિષે બીલકુલ દરકાર રખાતી ન હેાય તેમાં જે જંતુઓ માલમ પડે તેની તેા ગણત્રી પણ મુસ્કેલીથી થઇ શકે.

વિકારવાળા દુધથી ઉત્પન્ન થતા રેાગેા અને મૃત્યુઓ.

અમેરીકામાં વિકારવાળા દુધથી ઉત્પન્ન થતા રેાગેા અને તે રેાગેાથી થતાં મૃત્યુઓનું રજીષ્ટર રાખવામાં આવે છે. તેમાંથી થેાડુંક દિગ્દર્શન અત્રે એ હેતુથી આપવામાં આવ્યું છે કે જેથી અમૃત જેવેા પદાર્થ જે દુધ તેમાં કેટલા બધા વિકાર થઇ જાય છે તે સમજી શકાય.

ડાેકટર જોનટ્રાસ્ક લખે છે કે તેની હેાસ્પીટલમાં એક વખત ૩૧૭ રેાગી ટાઇફોઇડ ફીવરના, ૧૨૫ સ્કાર્લેટ ફીવરના અને ૫૧ રેાગી ડીફ્થેરીઆના દરદ રેાગથી પીડાતા હતા. ઉપલા સર્વ દર્દીઓનાં મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું.

ડોકટર મેસાચ્યુસેસ લખે છે કે એકવાર તેણે ટાઇફોઇડ ફીવરના ૧૮ દરદીની તપાસ કરી હતી, અને તેમાંથી ૧૪ દરદીઓનાં દરદનું મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું.

બોસ્ટન શહેરમાં એક વખત ૪ દિવસની અંદર સ્કાર્લેટ ફીવરના ૨૨૭ દર્દી આવ્યા. તેમાંથી ૧૮૫ રોગી એક ગૌશાળામાંથી વેચાતું દુધ પીતા હતા. અને તે દુધ વિકારવાળુ હોવાથી ઉપલો રોગ તેઓને લાગુ પડયો હતો.

હાઇડ પાર્ક ડોર ચેસ્ટર અને મિલ્ટન શહેરમાં ઇ. સ. ૧૯૦૭ માં એક અઠવાડીઆમાં ૭૨ રોગી ડીપ્થેરીઆના નોંધાયા હતા. તેમાંથી તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે ૩૨ રોગીના દરદનું મૂળ કારણ વિકારવાળું દુધ હતું. એક દુધ વેચનાર ૬૮ ગૃહસ્થોને જુદે જુદે ઠેકાણે દુધ આપતો હતો. તે સર્વે ગૃહસ્થો ડીપ્થેરીઆમાં સપડાણા; તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે તે દુધ વેચનારનો છોકરો ડીફ્થેરીઆથી પીલાતો હતો.

કોલેરામાં દુધ વિષે ઘણીજ તપાસ રાખવી. ૧૯૦૬ માં બંગાલ દેશમાં જ્યારે કોલેરાનો ફેલાવો થએલો હતો, ત્યારે દુધ વેચનારાઓની તપાસ કરવામાં આવી તો દુધ વેચનારાઓના હાથ ઉપર કોલેરાના જંતુઓ દેખાયા હતા.

૧૮૬૮ માં માનચેસ્ટરમાં ૧૬૦ માણસોને અતિસારનો ભયંકર રોગ લાગુ પડયો. કારણ તરીકે તેઓએ મલીન દુધ પીધેલ હતું.

યોર્કશાયરમાં એક સ્ત્રી દુધનો વેપાર કરતી હતી. તેની પાસેથી દુધ લેવાવાળા ૮ માણસોને ટાઇફોઇડ ફીવર લાગુ પડયો. મ્યુનીસીપાલીટીએ તપાસ ચલાવી તો માલમ પડયું કે તે સ્ત્રીને ટાઇફોઇડના જંતુઓ લાગુ પડયા હતા. આ ઉપરથી તે સ્ત્રીને દુધ વેચવાની મના કરવામાં આવી.

આવા દાખલાઓ એકત્ર કરવા હોય તો સેંકડો મલી શકે પણ વિસ્તાર થઇ જવાના ભયથી લખ્યા નથી.

આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં ૧ વર્ષના બાળકોમાં મરણ પ્રમાણ ઘણુંજ વધારે આવે છે. સને ૧૮૧૧ માં હિંદુસ્તાનમાં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરા અને ૪૪૫૭૫૫૦ છોકરીઓનો જન્મ થયો. તેમાંથી એ વર્ષ પછી તપાસ કરતાં માલમ પડયું કે ૧૦૧૬૮૨૩ છોકરા અને ૮૭૩૬૭૭ છોકરીઓ મોતને શરણ થયાં. લગભગ $\frac{1}{5}$ ભાગ જેટલાં છોકરાંઓ ૧ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવી મરી જાય એ કેટલું બધું શોચનીય છે.

અનુભવી વિદ્વાનો કહે છે કે જે બાળકો નાનપણમાં મરણ પામે છે તેમાંથી $\frac{1}{4}$ ભાગના મોતનું કારણ તેઓના ઉપયોગમાં આવતું દુષિત દુધ છે. આટલા માટે અવશ્યનું છે કે દુધની સફાઇ અને સ્વચ્છતા ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું.

થોડા વખત પહેલાં ન્યુયોર્ક શહેરમાં પણ બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું હતું. ત્યાં તે પ્રમાણ ઘટાડવાને માટે જે સ્તુત્ય પ્રયાસો કરવામાં આવ્યા તેમાંનો આ મુખ્ય આ હતો. જેમ બને તેમ બહોળા પ્રમાણમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સસ્તે ભાવે શુદ્ધ અને પાણી વગરનું દુધ ડૉકટરોની પરીક્ષા થયા બાદ મળે તેવી દુકાનો ખોલાવી. આવા પ્રકારની દુકાનો ખોલવામાં ધનવાન લોકોએ પોતાના પૈસાનો ઉપયોગ કર્યો અને આવી દુકાનોમાંથી હજારો ગરીબ સ્ત્રી પુરૂષો પોતાનાં બચ્ચાં માટે શુદ્ધ દુધ સસ્તે ભાવે લાવી પીવા આપતા હતા. વળી ડૉક્ટર લોકો વ્યાખ્યાન આપી સ્વચ્છ દુધના ફાયદા અને અસ્વચ્છ દુધના ગેરફાયદા સમજતા અને બચ્ચાંઓને કેટલી માત્રામાં દુધ આપવું તેની સમજ પાડતા. આ પ્રમાણે પ્રયાસ કરવાથી ત્યાં મૃત્યુની સંખ્યા ઘણીજ ઓછી થઇ ગઇ અને બચ્ચાંઓ ઉછરવા લાગ્યાં. જો આપણા ભારતદેશમાં પણ આવા સ્તુત્ય પ્રયાસો કરવામાં આવે તો શા માટે આપણાં બચ્ચાંઓનું મરણ પ્રમાણ પણ ન ઘટે? પરંતુ આપણા શ્રીમંતો બિચારા શા માટે ધ્યાન આપે? અને ગવર્મેન્ટને તો તેની દરકાર પણ શા માટે કરવી પડે?

દુધ દુષિત થવાનાં કારણો.

નીચલાં કારણોથી દુધ દુષિત થાય છે.

૧. દુધ દેનાર પશુ રોગી હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.

૨. દુધ દેનાર પશુને આપવામાં આવતો ખોરાક દોષયુક્ત હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.

૩. દુધ દોહનાર માણુસ રોગી હોય તો તેના જંતુઓ દુધમાં ઉડી દુધને દુષિત કરે છે.

૪. દુધની બરોબર સંભાળ રાખવામાં ન આવતી હોય તો દુધ દુષિત થાય છે.

દોહતી વખતે દુધ દોષિત થાય છે તેનાં કારણો.

૧. દુધ દોહતાં પહેલાં વાછરડાને ધાવવા માટે છોડવામાં આવે છે. વાછરડો ધાવી રહ્યા બાદ દુધ દોહવાનું શરૂ થાય છે તે વખતે ગાયોના આંચળ સ્વચ્છ પાણીથી અવશ્ય ધોવા જોઇએ. આંચળ ધોયા વિના દુધ કદી પણ દોહવું નહિ.

૨. પશુનાં પેટ તથા આંચળ અને તેમની આસપાસના ભાગ ઉપર બહુજ મેલ રહે છે, માટે ગરમ પાણીથી વખતો વખત તેને ધોવાં જોઇએ. કેટલીક વખત તો તેવા ભાગો પર જુવા અને બગાંઓ બેસે છે; માટે તે ભાગને સાફ રાખવામાં ખાસ ધ્યાન રાખવું.

૩. દુધ દોહનાર માણુસે દુધ દોહતાં પહેલાં પોતાના હાથ ધોઇ સાફ રાખવા જોઇએ. મેલા હાથથી દોએલું દુધ દુષિત થઇ જાય છે.

૪. દુધ દોહનારનાં વસ્ત્રો મેલાં હોય તો તેથી પણ તેનાં જંતુઓ દુધમાં મળી દુધને દુષિત કરે છે.

૫. દુધ દોહનારના નાક, કાન વગેરેમાં આંગળીઓ ઘાલી મેલ કાઢવાની ખરાબ આદતથી તથા ખંજોળવું વગેરે કારણોથી પણ દુધ દુષિત થાય છે.

૬. જો દુધ દોહનારને કોઇ છૂપો રોગ લાગુ પડયો હોય તો તેનાં જંતુઓ પણ દુધને ચઢી દુધ દુષિત કરે છે.

૭. ઢોરો બાંધવાની જગ્યા સાફ રાખવી, અસ્વચ્છ જગ્યામાં ઢોરોને બાંધવાથી દુધમાં સફાઇ રહી શકતી નથી.

૮. દુધ દોહવાના વાસણોને જો સારી રીતે સાફ કરવામાં ન આવે, અગર તો મેલા પાણીથી અને મેલાં કપડાંથી સાફ કરવામાં આવે, તો દુધ દુષિત થાય છે. વળી કેટલાક તો દુધના વાસણો ૧ વખતજ સાફ કરે છે. સાંજે સાફ કરતા નથી માટે તેમાં પણ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે.

દુધ દોહવાયા પછી દુષિત થવાનાં કારણો.

દુધ દોહવાયા પછી દુધના વાસણને ખુલ્લાં લઇ જવામાં આવે છે; તેથી તેમાં ઉડતાં રજકણો અને ધુળ મળી જઇ દુધને દુષિત કરે છે.

૨. દુધવાળાં વાસણનું મ્હો મેલાં કપડાંથી બાંધે છે અગર માથે મેલું વાસણ ઢાંકે છે તેથી દુધ બગડી જાય છે.

૩. જ્યાં દુધ વેચવામાં આવે છે ત્યાં પણ જોઇએ તેવી સ્વચ્છતા ન જાળવવાથી દુધ બગડે છે.

૪. દુધ વેચનારાઓ ખુલ્લા મેદાનમાં અગર બજારમાં દુધનાં વાસણો ખુલ્લાં રાખી બીલકુલ સ્વચ્છતાના નિયમો જાણ્યા વગર દુધ વેચે છે. અને સર્વ લોકો તેવું દુધ ખરીદે છે. બહેતર છે કે તે દુધ પીવા કરતાં દુધ વગર ચલાવી લેવું.

૫. ૨ કલાક સુધી ગરમ કર્યા વગર દુધ સારૂં રહે છે. ૨ કલાક પછી તેમાં વિકાર થવા માંડે છે માટે દોહ્યા પછી ૨ કલાક રહ્યું હોય તેવું દુધ પણ દુષિત ગણવું.

ઘણા મેલાવડા અગર તો પાર્ટીમાં ફક્ત ઉપરોક્ત કારણોને લીધે દુધમાં વિકૃતિ થવાથી તે પાર્ટી અગર મેલાવડામાં જનારા સર્વ, માણસોને અતીસારનો રોગ લાગુ પડયાના ઘણાએ દાખલા સમજવા ધ્યાનમાં આવ્યા હશે, માટે દુધની રક્ષા કરવામાં જેટલી બને તેટલી કાળજી રાખવી. વળી ઢોરોને ઉત્તમ પ્રકારનો ચારો આપવો, તેમને સાફ રાખવાં, અને તેની સારી રીતે બરદાસ્ત કરવી. તેમને બાંધવાની જગ્યામાં સૂર્યનો પુરેપુરો પ્રકાશ આવવો જોઇએ, બાંધવાનું સ્થાન

સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ અને તેમને જે પાણી પાવામાં આવે તે પણ સ્વચ્છ હોવું જોઈએ.

દુધને ઉકાળવાથી કેટલાક પ્રમાણમાં જંતુઓનો નાશ થાય છે તે નીચેના કોઠામાં આપ્યા છે, જે કોઠો ડૉક્ટર જોશીએ પોતાના પુસ્તકમાં આપ્યો છે.

૧/૧૬ ઘનઈંચિમાં.

	માઇક્રોલ જંતુઓ	ખમીરના જંતુઓ	રોગનાં જંતુઓ	નમુનાનો નંબર.
તાજું દુધ (ઉકાળેલ વગર)	૧૦૮૦૦૦૦૦	હોય છે	હોય છે	૧
ઉકાળેલું દુધ	૮૬	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ (ઉકાળેલ વગર)	૮૩૮૬૦૦	હોય છે	હોય છે	૨
ઉકાળેલું દુધ	૧૦	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ (ઉકાળેલ વગર)	૧૨૪૩૮૦૦૦	હોય છે	હોય છે	૩
ઉકાળેલ દુધ	૦	નથી હોતાં	નથી હોતાં	
તાજું દુધ (વગર ઉકાળેલું)	૧૪૩૮૭૦૦	હોય છે	હોય છે	૪
ઉકાળેલું	૧૪	નથી હોતાં	નથી હોતાં	

આ ઉપરથી માલમ પડશે કે ઉકાળેલું દુધ વાપરવું એજ સલાહ ભરેલું છે. દુધ ઉકાળવાથી તેની થેાડીક પૈાષ્ટિકતા નાશ પામે છે એ ખરી વાત, પણ વગર ઉકાળેલું દુધ પીને પૈાષ્ટિકતા મેળવવા જતાં ઉલટા રેાગી થઇએ નહિ, તે બાબત લક્ષમાં રાખવી.

દુધને કેવી રીતે ઉકાળવું.

જેટલું દુધ હેાય તેટલુંજ દુધમાં પાણી મીલાવી ગરમ કરવું. જે દેવતામાંથી ધુમાડા અગર ભડકા નીકળતા હેાય તે દેવતા ઉપર કદી દુધ ઉનું નહિં કરવું. દુધને અંગારા અગર કેાલસા પર ગરમ કરવું.

આવી રીતે ગરમ કરવાથી દુધ સારી રીતે ગરમ થાય છે. જ્યારે દુધમાં નાખેલ બધું પાણી બળી જાય એટલે કે દુધનું પહેલું વજન બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. જો દુધમાં સાકર અગર પતાસાં નાખવા હેાય તેા તે નાખી તેને ઠંડું કરવું. ઠંડા થયા બાદ તેને ઉપયેાગમાં લેવું. આવી રીતે ગરમ કરેલું દુધ ઘણું ગુણદાયી છે, અને બધી પ્રકૃતિને માફક આવે છે. જેની જઠરાગ્નિ સારી હેાય છે તેવા જુવાન માણસેા તેા પાણી નાખ્યા સિવાય ઉકાળેલું-કઢેલું દુધ પણ હજમ કરી શકે છે; પણ ઉપર જણાવેલ રીતી પ્રમાણે ગરમ કરેલું દુધ બાળક, વૃદ્ધ અને રેાગી માણસેાને હિતકરતા છે. જેની પાચન શક્તિ નબળી હેાય તેણે ઉપર પ્રમાણે દુધને શુદ્ધ રીતે ઉકાળી પછીજ પીવું.

દુધ ગરમ કરવાનું પાત્ર.

દુધને ગરમ કરવાનું સૈાથી શ્રેષ્ઠ પાત્ર લેાઢાનું છે. તેથી બીજે નંબરે માટીનું વાસણ છે, પણ માટીના વાસણમાં સફાઇ વિષે વધારે ધ્યાન રાખવું પડે છે, માટે લેાઢાનુંજ વાસણ સર્વ રીતે સારૂં છે. પીત્તળ અગર ત્રાંબાનાં વાસણ દુધ ઉકાળવા માટે સારાં નથી, માટે તેનેા ઉપયેાગ બનતાં સુધી ન કરવેા.

દુધ પીવાની રીત.

જેઓ એકલા દુધ ઉપર રહેવા માગે છે અને જેની પાચન શક્તિ એકદમ મંદ પડી ગઇ હોય છે તેવા દરદીઓએ એકી વખતે વધારે દુધ કદી પીવું નહિ. તેઓએ ઉપરની વિધિ પ્રમાણે દુધ ઉકાળી ઠંડું કરી દર અરધા કલાકે બબે ત્રણ ત્રણ ઘુંટડા મોઢામાં સારી પેઠે આમ તેમ હલાવી ધીમે ધીમે પીવા. દરેક ઘુંટડો લેતી વખતે બંને હોઠ સજ્જડ બંધ કરી ખુબ ચુસીને દુધ લેવું.

દુધ હલાવી હલાવીને પીવાથી મ્હોનો સલીવા રસ દુધ સાથે મળી જઇ દુધને એકદમ પાચન થવા માટે લાયક બનાવે છે. દુધ પીતી વખતે દુધ ઉપર પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખવી અને એવું ધ્યાન કરવું, કે પ્રત્યેક ઘૂંટડો મારા શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ, પુષ્ટિ અને સ્મૃતિમાં વધારો કરે છે. તદન જીર્ણ હોજરીવાળાએ ૧ રતલ દુધ આ પ્રમાણે આખા દિવસમાં પીવું. એકાદ અઠવાડીઆ પછી જ્યારે દરદીને ખરે-ખરી ભૂખ સમજાય ત્યારે દુધના વજનમાં થોડો થોડો વધારો કરવો. એ વધારો દરદીની પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં કરવો. વધારો કરતાં કરતાં ૮ થી ૧૦ રતલ સુધી દુધ લઇ શકાય છે અને તે મુદત દરમિઆન દરદી સરાસરી વજનમાં દરરોજ ૧ રતલ વધે છે. દુધના આ પ્રયોગથી જલંદર, સોજા, પેટનાં ભયંકર દરદો વગેરે હઠીલાં દરદોનો નાશ અજાયબ જેવી રીતે કરી શકાય છે.

દુધમાં પ્રાણવાયુ ભેળવવાની રીત.

ગરમ કરેલા દુધમાં એક પ્રકારની વિલક્ષણ વાસ આવે છે. જો દરદીને તેવા પ્રકારની વાસ આવતી હોય તો ઉકાળેલા દુધને ઠંડું કરતી વેળા દુધને એક વાસણમાંથી બીજા વાસણમાં વખતો વખત નાખવું. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી દુધમાં પુષ્કળ ફીણ ચઢે ત્યાં સુધી કર્યા કરવું. આ રીતે દુધમાં પ્રાણવાયુ (ઓક્સીજન) ભળે છે અને તેમાં આવતી વાસ ઉડી જઇ દુધ મીઠાસવાળું બને છે.

દુધ અને ફ્રુટનો ખોરાક.

કેટલાએક દરદીઓ એકલું દુધ પીને રહી શકતા નથી. તેવા દરદીઓ જો દુધની સાથે ફ્રુટ લેવા ધારતા હોય તો તે લઇ શકે છે. દુધની સાથે ફ્રુટ ખાવાની સરસ રીત એવી છે કે એક જાતનું જરા ખટાશવાળું ફળ લેવું અને બીજું તદન મીઠું ફળ લેવું. બંને ફળના બારીક ટુકડા કરી એકત્ર ભેળવી દેવા. ત્યારબાદ એક ઘુંટડો દુધનો લેવો અને તેને મોમાં ખુબ ગટગટાવી પી જવો. બાદ એકત્ર કરેલ ફ્રુટમાંથી થોડો ભાગ લઈ ખુબ ચાવી તેનો રસ ગળે ઉતારી જવો. આ પ્રમાણે દુધ તથા ફળનો સાથે ખોરાક લેવો હોય તો દિવસમાં ત્રણ વખત લેવાથી ફાયદો થાય છે. જે દરદી દુધ તથા ફળના આવી જાતના ત્રણ વખતના ખોરાકથી સંતોષ ન પામતાં હોય તેઓએ સવાર સાંજ થોડું થોડું એકલું દુધ પીવામાં હરકત નથી.

મીઠી તથા ખાટી જાતના ફ્રુટની મેળવણી નીચેની રીતે કરવી.

(૧) સકરજંદ અને ખજુર.

(૨) કાળી દ્રાક્ષ અને નારંગી.

(૩). નારંગી અને મીઠું લીંબુ.

દુંધના ખોરાક ઉપર કોણ ન રહી શકે.

જે માણસને દુધના ખોરાક ઉપર રહેવાથી ઉલટી થતી હોય તેણે મીઠા લીંબુનો રસ સાથે સાથે પીવો. આમ કરવાથી ઉલટી થતી બંધ પડી જશે. છતાં પણ ઉલટી થતી બંધ ન પડે તો તે માણસે દુધ ઉપર રહેવાનું છોડી દેવું. તેને દુધનો ખોરાક માફક આવશે નહિ.

દુધના ખોરાકથી આવતી અજાયબ શક્તિ.

દુધના ખોરાકથી એટલી બધી શક્તિ આવે છે કે તે વિષે ડૉ. બરનાર મેકફેડન નીચે પ્રમાણે કહે છે. " મારે કહેવું જોઇએ કે

દુધના ખોરાક ઉપર મને પહેલાં ઘણો અભાવ હતો. જ્યાં સુધી દુધના ખોરાકથી થતા ફાયદાઓની ખાતરી માટે પુષ્કળ દાખલાઓ મારી નજરે જોયા નહિ ત્યાં સુધી દુધના ખોરાક માટે મને શક હતો. ત્યારબાદ ઘણાં દરદીઓને મેં દુધ ઉપર રહેવા ભલામણ કરી કે જેમાંના કેટલાએક દરદીઓ મારી સારવાર હેઠળ હતા. તેઓની શક્તિમાં જે ફેરફાર થતા તે એ હતા કે જ્યારે દુધનો ખોરાક લાંબો વખત લીધા પછી સાજા થએલા દરદીને જો કાચું પકાવેલ વગરનું અનાજ ખાવા આપે તો તે કાચુ અનાજ તેઓ ઘણી સહેલાઈથી પચાવી શકતા હતા." પહેલાં જેને પાશેર પકાવેલું અનાજ પચતું નહોતું, તેઓ પુષ્કળ કાચું અનાજ સહેલાઇથી ખાઇ શકે એ તેની પાચનશક્તિનો કેટલો બધો સુધારો સુચવે છે! વળી એક માણસ દુધના ખોરાકપર રહેવાથી દર દિવસે ૧ રતલ વધે છે એટલુંજ નહિ પણ કેટલાએક દાખલા તો મેં એવા જોયા છે કે જેમાં દરદી દર દિવસે ત્રણથી પાંચ રતલ વજનમાં વધ્યા છે. વજનનો આવો મોટો વધારો લાંબા અપવાસ પછીથીજ થયો હતો એમ મારે કહેવું જોઇએ."

દુધના ખોરાકથી તરસ લાગતી નથી.

દુધના ખોરાક ઉપર રહેનારને સાધારણ રીતે તરસ લાગતી નથી, કારણ કે દુધમાં પાણીનો જથ્થો પુષ્કળ પ્રમાણમાં રહેલો હોય છે. છતાં પણ જેને અતિશય તરસ શરૂઆતમાં લાગે તેણે કાચાં લીલાં નાળીએરનું પાણી પીવું. જો નાળીએર ન મળી શકે તો પાણીને ખુબ ઉકાળી ઠંડુ કરી તે થોડા પ્રમાણમાં પીવું.

નાનાં બચ્ચાંને માટે દુધ બનાવવાની રીત.

બાળકો માટે તો ધાવણ એજ પૌષ્ટિકતા અને તંદુરસ્તી મેળવવાનો રસ્તો છે. પણ જે બાળકોની માતા ગુજરી ગઈ હોય અગર

તેા રેાગથી પીડાતી હેાય અગર તેા ધાવણ કમતી આવતું હેાય તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે દુધ તૈયાર કરવું.

૧ માસના બાળક માટે—૧ ભાગ દુધ બકરીનું (ન મળી શકે તેા ગાયનું) અને ૨ ભાગ ખુબ ઉકાળેલું પાણી ગરમ હેાય ત્યારે મેળવવું. તેમાં જરા સાકર અગર પતાસાં નાખી ઠંડુ કરી તે દુધ પાવું. બાળકોને માટે દુધમાં પાણી નાખી, પાણી બાળી નાખવાની જરૂર નથી.

૩ માસના બાળક માટે—૨ ભાગ દુધ અને ૧ ભાગ ઉકાળેલું પાણી મેળવી જરા સાકર નાખવી. ધ્યાનમાં રાખવું કે દુધ તથા પાણી સ્વચ્છ વાપરવાં અને તેમને ગાળવાં.

૬ માસના બાળક માટે—૪ ભાગ દુધ અને ૧ ભાગ ઉકાળેલું પાણી મીલાવી થેાડીક સાકર નાખવી. જો બચ્ચું નિર્મળ હેાય તેા પાણીને બદલે દુધમાં " લાઇમ વેાટર " નાખવું.

૬ માસથી ઉપરનાં બચ્ચાં—માટે અરધેા અરધ પાણી અને અરધું દુધ મીલાવી, પાણી બધું બાળી નાખી દુધ પીવા આપવું.

દુધ પીવાનેા સમય.

સાધારણ રીતે જે લેાકેા ખેારાકની સાથે દુધ પીએ છે, તેઓ રાત્રીને વખતે દુધ પી સુઇ જાય છે; પણ આ રીવાજ હાનિકારક છે કેમકે સુતી વખતે જો પેટ બરાબર ભરેલું હેાય તેા નિંદ્રા બરેાબર આવતી નથી. પચવાની ક્રિયાનેા મેાટેા ભાગ સુતા પહેલાં પુરેા થઇ રહેવેા જોઇએ, એવેા શરીર શાસ્ત્રનેા નિયમ છે. વળી સુતી વખતે ગરમ કરેલું દુધ પીવાથી સ્વપ્નદેાષ થઇ જાય છે. ફક્ત રાત્રીને વખતે દુધ પીતાં અટકાવવાથી કેટલાએક દરદીઓને સ્વપ્નદેાષ મટી ગયાના દાખલા મેાજુદ છે. ઓછામાં ઓછા ૨ અગર ૨॥ કલાક સુતા પહેલાં દુધ પીવામાં આવે તેા હરકત નથી. જેઓ પ્રાતઃકાલમાં દુધ પીએ છે તેઓએ પેાતાના સવારના ભેાજન પહેલાં ૨ થી ૨॥ કલાકે

દુધ પીવું. સવારમાં બહાર જતી વખત પહેલાં દુધ પીવું એ ફાયદાકારક છે અને ખાસ કરીને જ્યારે ભયંકર રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યારે તો દુધ પીને પછીજ બહાર નીકળવું એ સલામતી ભરેલું છે.

દુધના શત્રુ.

નીચલા પદાર્થો દુધની સાથે ખાવાથી હાનિ થાય છે, કારણ કે તેથી રસાયનિક સંયોગ થઈ શરીરમાં અમુક પ્રકારના રોગ પેદા થાય છે.

સીંધાલુણ, સર્વ પ્રકારનું મીઠું, ખટાશ, આંબલી વગેરે ખાટા પદાર્થોના ક્ષારો, મગ, મઠ, મૂળા, લશણ, ડુંગળી, તેલ તથા તેલમાં તળેલા પદાર્થો, દારૂ, દહીં, છાસ, આસવ, માંસ, મકાઇ વીગેરે.

ઉપલા પદાર્થ દુધ સાથે ખાવાથી કોઢ, રક્તપિત્ત, રક્ત વિકાર, હરસ વગેરે રોગ પેદા થાય છે. કદાચ ઉપલા પદાર્થો દુધ સાથે ખાવાથી તાત્કાલીક ગેરફાયદો ન થાય, તો પણ લાંબા વખત પછી અવસ્ય કોઇક રોગ ઉત્પન્ન થયા સિવાય રહેતો નથી, માટે એવા વિરોધી પદાર્થોનો ત્યાગ કરવામાંજ લાભ છે.

ધાવણ વધારવાના કેટલાએક ઉપાય.

કેટલીએક માતાઓના બચ્ચાં સદૈવ ધાવણ પુરતું નહિ મળવાથી નિર્બળ તથા રોગી રહે છે, માટે તેઓને દુધ વધે તેવા કેટલાએક ઉપચારો અહિં આપ્યા છે.

૧. રામબાવળીઓ જેને સંસ્કૃતમાં **पीतभद्रक** તથા હિન્દીમાં **कटशरैया** કહે છે તેની જડનું ચૂર્ણ તો. ૨ થી ૩ તથા ૧ શેર દુધ ગરમ કરી તેમાં થોડી સાકર નાખી થોડા દિવસ પીવાથી ધાવણની વૃદ્ધિ થાય છે.

૨. એરંડાનાં ૪–૫ પાનનો કવાથ બનાવી, તે કવાથથી નિત્ય લગભગ અડધી કલાક સુધી સ્તનોને ધોવાં તથા તે પાંદડાં કવાથમાંથી

કાઢી સ્તનો પર બાંધી રાખવાં. આ પ્રયોગથી ૩–૪ દિવસમાં ધાવણ વધી જાય છે.

૩. ૨ તોલાં દ્રાક્ષાસવમાં થોડું વિદારીકન્દનું ચૂર્ણ મીલાવી સવાર સાંજ ૫–૬ દિવસ પીવાથી સ્તનોમાં દુધની વૃદ્ધિ થઇ જાય છે.

૪. સતાવરીનું ચૂર્ણ તો. ०ા, ગોળ તો. ०ા અને ઘી તો. ૧ મીલાવી સવારમાં થોડા દિવસ સુધી ખાવું.

૫. સતાવરીનું ચૂર્ણ તો. ૨, પાણી શે. ૧, દુધ શે. ०ા મીલાવી ઉકાળી, પાણી સર્વ બળી જાય એટલે ઉતારી, ઠારી, થોડા દિવસ પીવાથી દુધની વૃદ્ધિ થાય છે.

૬. સતાવરીનો રસ તો. ૪ અને સાકર તો. ૧ મેળવી થોડા રોજ સવારમાં પીવાથી દુધની વૃદ્ધિ થાય છે.

દુધનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

૧. આંખ આવવી—સ્ત્રીના દુધનું દિવસમાં ૪–૫ વખત અંજન કરવાથી આંખ મટી જાય છે, ગરમી શાન્ત થાય છે અને સોજો મટી જાય છે. વળી કેટલાએક દિવસ સુધી ઉપરનો પ્રયોગ ચાલુ રાખવાથી આંખનું ફુલું પણ મટી જાય છે.

૨. માથાનું શૂળ—સ્ત્રીના દુધને દુઃખતા માથા પર ચોળવાથી માથાનું શૂળ મટી જાય છે.

૩. કાનનું શૂળ—સ્ત્રીના દુધનાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી કાનમાંથી નીકળતા ચસકા તથા કાન પરનો સોજો મટી જાય છે.

૪. ઉંઘનો અભાવ—સ્ત્રીના દુધનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી મીઠી ઉંઘ આવી જાય છે.

૫. ઉલટી—દુધમાં બરફ નાંખી પીવાથી ઉલટી મટી જાય છે.

૬. મૂત્રાઘાત—દુધને ગરમ કરી તેમાં ગોળ નાખી પીવાથી પેશાબ આરામથી આવે છે તથા પીડા શાન્ત થાય છે.

૭. **હૃદયનું ધડકવું**—સેડકઢું દુધ કેટલાએક દિવસ સુધી પીવાથી હૃદય ધડકતું હોય તો બંધ થઇ જાય છે અને સ્મરણ-શક્તિ વધે છે.

૮. **આધાશીશી**—ગાયના દુધમાં બદામનાં બી વાટી તેમાં થોડી સાકર નાખી ઉકાળી ખીર જેવું બનાવી પીવાથી આધાશીશી મટે છે.

૯. **રક્તસ્રાવ**—રક્તપિત્ત, નાકોડી, રજોદર્શન વગેરેમાં જો ઘણું લોહી પડતું હોય તો નીચેના પ્રયોગથી શાન્તિ થાય છે. પાશેર ગરમ કર્યા સિવાયનું ગાયનું દુધ લઇ તેમાં દુધ ફાટી જાય તેટલી ફટકડી નાખવી. પછી તે ફાટેલા દુધમાંથી ફક્ત પાણીનેજ ગાળી લઈ, તે પાણી પાવાથી રક્તસ્રાવ બંધ થઇ જાય છે.

૧૦. **જીર્ણજવર**—ગાયના દુધમાં સુંઠ તથા પીપર નાખી, દુધ જેટલું પાણી નાખી, પાણી બાળી નાખી, બાકી રહેલ દુધ પીવાથી ઘણો લાભ થાય છે.

૧૧. **રક્તાર્સ-ખુની હરસ**—દોઢ પાસેર દુધમાં ૧ લીંબુ નીચોવી તેનો રસ મીલાવી તરત પી જવું. આથી ત્રણ દિવસમાં લોહી બંધ થઇ જાય છે.

૧૨. **ઉદર રોગ**—ઉંટડીનું દુધ પીવાથી સર્વ પ્રકારના ઉદર રોગ મટે છે.

૧૩. **હાથ પગનું બળવું**—તાવ અગર બીજા કારણથી હાથ પગમાં દાહ થતો હોય તો બકરીના વગર ગરમ કરેલા દુધમાં થોડું સીંધાલુણ નાખી હાથ પગનાં તળીઆં ઘસવાથી આરામ થઇ જાય છે.

૧૪. **હેડકી**—ગાયના દુધમાં ૩ રતી સુંઠનું ચૂર્ણ મીલાવી પીવાથી ઘણા દિવસની હેડકી બંધ થઇ જાય છે.

૧૫. **કાચ ખાધેલ હોય તો**—કોઇ પ્રકારના અનાજ સાથે

કદાપી કાચ ખાવામાં આવી ગયો હોય તો ફક્ત એકલા દુધ પર રહેવાથીજ શાન્તિ થાય છે.

૧૬. **અશુદ્ધ ગંધકપર**—અશુદ્ધ ગંધક ખાવાથી ચકરી, ગરમી વગેરે ઉત્પન્ન થાય તો જ્યાં સુધી ગંધકના વિકારની શાન્તિ થાય ત્યાં સુધી દુધમાં ઘી મીલાવી દરરોજ પીવું.

૧૭. **મનશિલના ઝેરપર**—ગાયના દુધમાં મધ નાંખી ૩ દિવસ પીવાથી શાન્તિ થાય છે.

૧૮. **ઉનવા**—બકરીના દુધમાં પાણી તથા સ્વદેશી ખાંડ નાંખી પીવાથી મટી જાય છે.

૧૯. **ચહેરાની સુંદરતાની વૃદ્ધિને માટે**—ગરમ પાણી ૨ ભાગ, દુધ ૧ ભાગ. બંનેને મેળવી સવાર સાંજ ૫–૫ મીનીટ સુધી થોડા દિવસ ચહેરો ધોવાથી મુખ સુંદર થાય છે.

૨૦. **સોજા**—ગાડર (ઘેટી) નું દુધ સોજા પર લગાવવાથી ફાયદો થાય છે. ગાડરના દુધમાં એરડીનાં બી નાખી ખીર બનાવી તે ચોપડવાથી સોજા જલદીથી ઉતરી જાય છે.

૨૧. **ભાંગ, ગાંજો, કણેર, અને ધતુરાનો નિસો**—ગાયના દુધમાં થોડી સાંકર નાખી પીવાથી નિશો ઉતરી જાય છે. દુધને એટલા મોટા પ્રમાણમાં પીવું કે પીતાં પીતાં ઉલટી થઇ જાય.

૨૨. **કફ, ખાંસી, સ્વાસ, અશક્તિ**—વગેરે રોગોમાં ગધેડીનું દુધ સારો ફાયદો કરે છે.

દહીં–Curd-milk.

દુધની અંદર જરા ખટાશવાળી કોઇપણ ચીજ નાખવાથી તેમાં રસાયનિક ફેરફાર થઇને જામી જાય છે તેને દહીં કહે છે. આજકાલ રસાયનશાસ્ત્રના વિદ્વાનોનું લક્ષ દહીંના ગુણ દોષ ઉપર જવા લાગ્યું છે. આપણા પ્રાચીન વૈદ્યક આચાર્યોએ દુધ, દહીં, છાસ વગેરે ઉપર ઘણુંએ

લખ્યું છે પણ લોકોનું લક્ષ તે તરફ જોઇએ તેટલું દોરાતું નથી. લોકોની રૂચિ પશ્ચિમનું રસાયનશાસ્ત્ર જે નિર્ણય કરે તેની ઉપર રહી છે; પરંતુ તે લોકો ઘણી શોધખોળને અંતે આપણા પૂર્વ ગ્રંથોને મળતા આવે છે એ ખુશી થવા જેવું છે.

દહીં શરીરના નુકસાનકારક જંતુઓને મારે છે.

હાલના રસાયન શાસ્ત્રીઓ એમ કહે છે કે દુધનું દહીં થયા પછી તેમાં એવી જાતનો ફેરફાર થઈ જાય છે, કે તે ફેરફારથી દહીંમાં એક જાતનાં જંતુઓ પેદા થાય છે અને તે જંતુઓ દહીંના પેટમાં ગયા પછી શરીરની અંદરના નુકસાનકારક જંતુઓને મારી નાખે છે. આપણા શરીરમાં જંતુઓ બે રીતે હોઇ શકે. એક તો શરીરની અંદરજ પેદા થનારાં જંતુઓ. આ જંતુઓ શરીરના અવયવોને તથા તેની અંદરના નાજુક ભાગોને કોતરી નાખીને શરીરને હાનિ પહોંચાડે છે. બીજી જાતના જંતુઓ બહારના ચેપી રોગોના હોય છે અને તે ખાનપાન તથા હવા દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી માણસને ચેપી રોગોના ભોગી બનાવી તેની જીંદગી ટુંકી કરે છે.

પાસ્ટુર ઇન્સ્ટીટયુટનો નામીચો વિદ્વાન **પ્રૉફેસર મેચનીકૉફ** જણાવે છે કે **શરીરની અંદર ઉત્પન્ન થનારા જંતુઓજ માણસનું ઘડપણ વહેલું** લાવે છે, પણ જો આ જંતુઓનો નાશ કરતા રહેવામાં આવે તો શરીર નિરોગી રહીને ઘડપણ મોડું આવે છે. આ **જંતુઓનો નિરંતર નાશ કરવા માટે દહીં એક અત્યુત્તમ દવા** છે. એટલા માટેજ દહીંને તથા છાસને અગત્યના ખોરાક તરીકે ગણવામાં આવે છે, માટે દહીં તથા છાસનું નિત્ય સેવન કરવું અતિ હિતકરતા છે. વળી તે વધારામાં જણાવે છે કે આફ્રિકાના કેટલાક ભાગોમાં ત્યાંના લોકોનો મુખ્ય ખોરાક રોટલી તથા દહીંનો છે. રોટલી તથા દહીં ખાવાથી તે લોકોનાં શરીર નિરોગી તથા બળવાન રહે છે. અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં પણ દહીં,

દહીંની કઢી, દહીંનાં રાયતાં, શીખંડ વગેરે નિત્યના તેમજ સારાં પ્રસંગોના ખોરાકમાં વપરાય છે. એક વિદ્વાન દહીંને ખોરાક તરીકે વાપરવાની કેટલાએક દરદીઓને ભલામણ કરે છે.

ગાયના દહીંના ગુણ.

સ્વાદુ, બળવધારનાર, ગરમ, અગ્નિપ્રદીપક, રૂચિકર, ગ્રાહી, ઠંડુ અને વાતાર્શનાશક છે. દહીં દસ્તરને રોકે છે તથા પિત્ત, લોહીબીગાડ, સોજા, મેદ અને કફને ઉત્પન્ન કરે છે.

દહીંના પ્રકાર.

દહીંની ખટાશ તથા મોળાશના પ્રમાણમાં તેનાં પાંચ પ્રકાર ઠરાવેલા છે. ૧. મંદ, ૨. સ્વાદુ, ૩. સ્વાદ્વમ્લ, ૪. અમ્લ, અને ૫. અત્યમ્લ.

૧–મંદ દહીં—જાડું તથા ઘાટા દુધ જેવું અને ન સમજાય તેવા સ્વાદવાળા દહીંને મંદ દહીં કહે છે. તે દહીં મુત્ર ઉત્પન્ન કરનાર, સારક, દાહક અને ત્રિદોષને ઉત્પન્ન કરનાર છે.

૨–સ્વાદુ દહીં—જે દહીં સારી રીતે ઘાટું થયું હોય, મધુર રસવાળું હોય અને સમજી શકાય તેવી જરા ખટાશવાળું હોય તેને સ્વાદુ દહીં કહે છે. તે દહીં મીઠું, વૃષ્ય, પાક કર્યા પછી મધુર, મેદ, વાયુ તથા શરદી કરનાર, વાયુનો નાશ કરનાર, લોહીને સ્વચ્છ કરનાર અને પિત્તને શમાવનાર છે.

૩–સ્વાદ્વમ્લ દહીં—જે દહીં મધુર તથા ખાટું હોય તેને સ્વાદ્વમ્લ દહીં કહે છે. તેના સર્વ ગુણો સ્વાદુ દહીંને મળતા આવે છે.

૪–અમ્લ દહીં—જે દહીંમાંથી મીઠાશ જતી રહી હોય અને ફક્ત એકલી ખટાશજ રહી હોય તેને અમ્લ (ખાટું) દહીં કહે છે. તે દહીં લોહી, પિત્ત, તથા કફને પેદા કરનાર છે; પણ અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે.

૫-અત્યમ્લ દહીં—જે દહીં ખાવાથી દાંત અંબાઇ જાય, રૂવાડાં ઉભા થાય અને કંઠમાં બળતરા થાય તે અત્યમ્લ એટલે અતિ ખાટું દહીં સમજવું. આ પ્રકારનું દહીં અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, પણ રક્તપિત્ત, વાયુ તથા પિત્તને બહુ કોપાવે છે.

ઉકાળેલા દુધનું દહીં—શીતળ, લઘુ, વાતલ, ગ્રાહક, દીપન, મધુર, રૂચિકર અને થોડું પિત્ત કરનાર છે. મલાઇ કાઢી લીધેલા દુધના દહીંના ગુણ પણ ઉપર પ્રમાણેજ છે.

સાકર મિશ્રિત દહીં—પિત્ત, દાહ, તૃષા અને રક્તદોષનો નાશ કરે છે.

ગોળ મિશ્રિત દહીં—ધાતુવર્ધક, ગુરૂ અને વાનો નાશ કરનાર છે.

દહીંની તર (મલાઇ)—બળ વધારનાર, પિત્તકારક, સારક, ગરમ, રૂચિકર, તુરી, ખાટી, લઘુ, લોહીને શુદ્ધ કરનાર તથા પ્લીહોદર, તૃષા, કફાર્શ, વાયુ, વિષ્ટંભ, પાંડુરોગ, શૂળ અને શ્વાસનો નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિ મંદ કરે છે, વીર્યને વધારે છે, કફ તથા રક્તપિત્તનો વધારો કરે છે અને વાયુનો નાશ કરે છે.

ભેંસનું દહીં—વૃષ્ય, મધુર, શોધક અને ભારે છે, રક્તપિત્ત તથા કફને પેદા કરે છે, વીર્ય તથા બળની વૃદ્ધિ કરે છે અને વાત, પિત્ત તથા શ્રમનો નાશ કરે છે.

બકરીનું દહીં—દીપન, પાચન, લઘુ, રૂચિકર, ગરમ તથા ગ્રાહક છે. નેત્ર રોગ, ક્ષય, અર્શ, ત્રિદોષ, શ્વાસ, કાસ તથા વાયુનો નાશ કરે છે.

સ્ત્રીનું દહીં—બળવર્ધક, આંખોને હિતકારક, રૂક્ષ, ઉષ્ણ અને કફનાશક છે. મલાવરોધ, ત્રિદોષ અને મુત્રદોષનો નાશ કરે છે.

ગાડરનું દહીં—(મેંઢીનું દહીં) રૂક્ષ, ઉષ્ણ, દીપક, પાચક, મધુર, ખાટું અને વાતનાશક છે.

ઉંટણીનું દહીં—તીખું, ખારૂં, ભેદક, મધુર તથા ખાટું છે, કૃમિ, કુષ્ટ, શૂળ, ઉદરરોગ તથા વાતાર્શનો નાશ કરે છે.

ઘોડીનું દહીં—મધુર, તુરૂં, કિંચિત્ વાતકર, રૂચિકર, આંખોને હિતકારક તથા દીપન છે. કફ, મુર્ચ્છા, નેત્રરોગ, કોઢ તથા પેટનાં કૃમિનો નાશ કરે છે.

હાથણીનું દહીં—તુરૂં, કાંતિકર, રૂચિકર, લઘુ, ઉષ્ણ, બળપ્રદ તથા વીર્યવર્ધક છે. કફ તથા વાયુનો નાશ કરે છે.

ઓછું મળેલું દહીં—આરોગ્યશાસ્ત્ર પ્રમાણે ઓછું મળેલું દહીં હિતકારક નથી. અરધા મળેલા કાચા દહીંમાં દોષ છે. ઘટ્ટ જામેલું દહીં પથ્ય છે માટે તે ખાવું.

દહીંના ઉપચારો.

કાચા દુધના દહીં કરતાં, ઉકાળેલા દુધનું દહીં વધારે ગુણકારી છે માટે **દુધને ઉકાળ્યા સિવાય દહીં કરવું નહિ.** વળી સ્વાદુ તથા સ્વાદ્વમ્લ દહીં વધારે સારૂં ગણાય છે.

૧ **અજીર્ણપર**—ગાયનું દહીં અથવા દુધ સરખે વજને પાણી નાખી પાવાથી અતિ વધી ગએલ અજીર્ણ મટે છે.

૨ **સુર્યાવર્ત રોગપર**—સૂર્યોદય થયા પહેલાં દહીં અને ભાત ત્રણ દિવસ ખાવાં.

૩ **તૃષ્ણા રોગપર**—જુની ઇંટ સ્વચ્છ ધોઇ, અગ્નિમાં નાખી, લાલચોળ થાય ત્યાં સુધી તપાવી, ગાયના દહીંમાં નાખવી અને તે દહીં થોડું થોડું પાવું.

૪. **કરેણના વિષપર**—ગાયના દહીંમાં સાકર નાખી પાવાથી કરેણના વિષની શાન્તિ થાય છે.

૫. **કાચની ભુકી**—કાચની ભુકી અનાજ સાથે ખાવામાં આવી હોય તો તે ઉપર ગાયનું દહીં પાવું.

૬. **સંગ્રહણી**—(જુનો ઝાડાનો રોગ) આ રોગ ઉપર મલાઇ કાઢી લીધેલું દહીં ખાવાથી ઝાડા બંધાઇને આવે છે.

દહીંનો ઉપયોગ.

રાત્રે દહીં ખાવાનો વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં નિષેધ કરેલો છે છતાં જો ખાવા જરૂર જણાય તો તેમાં પાણી, મીઠું, ઘી, સાકર, મધ, મગની દાળ, આંબળાં વગેરે પદાર્થમાંથી કોઇ પણ પદાર્થનો પ્રકૃતિ પ્રમાણે યોગ કરી ખાવું. રક્તપિત્ત તથા કફવાળાએ તો રાત્રે દહીં ખાવુંજ નહિ. ઋતુ પ્રમાણે હેમંત, શિશિર અને વર્ષા એ ત્રણ રૂતુમાં દહીં ખાવું સારૂં છે. શરદ, ગ્રીષ્મ અને વસંતમાં ઘણું કરીને દહીં સૌને પ્રતિકૂળ પડે છે, માટે તે રૂતુમાં દહીંને ખાવું. ઉપર લખેલા નિયમ વિરૂદ્ધ દહીં ખાનારને તાવ, લોહીબીગાડ, પિત્ત, રતવા, કોઢ, પાંડુ, ભ્રમ, ભયંકર કમળો, સોજા વગેરે રોગો પેદા થાય છે. ક્ષય, પીનસ અને સળેખમના રોગીએ દહીં ખાવું નહિ. ઉનું દહીં ઝેર સમાન છે. ઘીની સાથે ખાધેલું દહીં વાયુને હરે છે. આંબળા સાથે ખાધેલું દહીં કફ હરે છે. મધ સાથે ખાધેલું દહીં પાચન કરે છે, પણ થોડો દોષ કરે છે. સાકર સાથે ખાધેલું દહીં દાહ, લોહી, પિત્ત તથા તૃષાને મટાડે છે. ગોળ સાથે ખાધેલું દહીં શરીરમાં બળ આપે છે. વાયુને દુર કરે છે અને તૃપ્તિ કરે છે. લવણ એટલે મીઠા તથા પાણી સાથે ખાધેલું દહીં નુકસાન કરતું નથી. જે રોગોમાં દહીંનો નિષેધ કરેલો હોય તે રોગમાં દહીં મીઠા સાથે પણ ન ખાવું.

છાશ-Whey.

છાશ વિષે **ભાવપ્રકાશમાં** લખ્યું છે કે "છાશનું સેવન કરનાર માણસ કદિ પણ માંદો પડતો નથી, છાશના સેવનથી બળી ગએલા—નાશ પામેલા—વ્યાધિઓ કદી પણ ઉત્પન્ન થતા નથી. જેમ દેવતાને અમૃત સુખ આપવાવાળું છે તેમ માણસોને છાશ સુખ આપનારી

છે. " આપણા પૂર્વજો છાશ રોટલો ખાઇને લાંબું આયુષ્ય ભોગવતા પણ આજ કાલ છાશનું સ્થાન ચા, કોફી, સોડાવૉટર, લેમોનેડ વગેરે લેતાં જાય છે. દુધ, દહીં, માખણ, છાસ અને ઘી એ પૃથ્વીપરનાં પાંચ અમૃત છે; પણ તે મળે છે કયાં ? હાલના દાંભિક સુધારામાં છાસ ફક્ત ઘણીજ નજીવી અને ગરીબીની ચીજ લેખવામાં આવે છે. આપણા શ્રીમંતોના ઘરમાં ચાર પાંચ વખત ચાના ઉકાળા થાય છે, અને ખાણામાં પણ ચાનો ઉપયોગ થાય છે, શ્રીમંતાઇ ઓછી થઇ જવાના ભયથી છાસનો ભાવ પૂછતાજ નથી. છાસ એતો આજકાલ ગરિબોનું પીણું લેખાય છે. બહુ તો છાસની ગરમા ગરમ કઢી કરી પીવામાં આવે છે અને તે પણ ખોરાકને હજમ કરવા માટે લેવાય છે. તાજી છાસમાં જે અદ્ભુત ગુણો રહેલા છે તે આપણા સમજવામાં ન હોવાથી છાસની કિંમત આપણે કરી શકતાં નથી, અને તેથી છાશનો વપરાશ આપણા કુટુંબોમાંથી નીકળી ગયો છે.

કેટલાએક તો એમજ માને છે કે છાસમાં બીલકુલ પોષણ નથી પણ બાર બાર માસ સુધી એકલી છાશ પર રહીને ઘણા દરદીઓએ સાબીત કરી આપ્યું છે, કે છાશમાં પુષ્ટીકારક તત્વો પુરતા પ્રમાણમાં છે. છાસ ખાવાથી સળેખમ, ઉધરસ તથા કફ થશે એવી ઘણા માણસો બીક રાખે છે, તેઓએ તેવી કશી બીક રાખવા જરૂર નથી. ભાવપ્રકાશમાં જણાવ્યા પ્રમાણે છાસ એ આપણી પૃથ્વીપરનું અમૃત છે. બલગેરીઆના લોકોની આયુષ્યની સરાસરી બધા દેશો કરતાં વધારે આવે છે, તેનું કારણ એ લોકો વિશેષ કરીને છાસ તથા રોટલી ખાઇને રહે છે.

છાસથી ભુખ તથા તરસની જેવી શાન્તિ થાય છે તેવી બીજા કશાથી થતી નથી. ઉનાળામાં જેવી ઠંડક એક વાટકો ભરીને છાશ પીવાથી થાય છે તેવી ઠંડક શરબતો, લેમનો કે બરફથી થતી નથી. સખત કામ કરનાર મજુરો થાકી જાય છે તે વખતે જો થોડી છાશ પીએ તો તેનો સઘળો શ્રમ ઉતરી જાય. સવારમાં ચાને બદલે તાજી

છાસ પીવામાં આવે તો પુષ્કળ ફાયદો થાય છે. આપણા ભરવાડ લોકો મુખ્યત્વે કરીને છાસ તથા રોટલા ઉપરજ નિર્વાહ કરનારા હોય છે. જુઓ તેમના કદાવર, બળવાન અને સુદૃઢ શરીરો અને જુઓ આપણાં ચાહ, કોફીનો ઉપયોગ કરનારાઓનાં તવાઈ ગએલાં હાડપિંજર દેખાતાં શરીરો! કેટલો બધો તફાવત! આપણા શરીરની શિરાઓમાં જે ક્ષારો રહેલા છે તે સર્વ ક્ષારો છાસમાં છે અને તેથી છાસ દરેક માણસને માટે ઘણુંજ ઉત્તમ ગુણકારી પીણું છે.

છાસને માટીના વાસણમાં રાખો—આપણાં સદ્ભાગ્યે આપણને છાસ ઉપર પ્રેમ હોય અને તે મેળવવાની સગવડ હોય તો આપણે છાસને ત્રાંબા પીત્તળનાં કલાઇ દીધેલાં વાસણમાં રાખીએ છીએ, કારણ કે માટીની ગોળીમાં રાખવાથી વખતે આપણી શ્રીમંતાઈને બટો લાગે, પણ છાસને તો માટીના વાસણમાંજ રાખવી જોઇએ. જે ગુણ તથા મીઠાશ માટીની ગોળીમાં રાખેલ છાસ આપે છે તેવી મીઠાશ લહેજત તથા ગુણ ધાતુના પાત્રમાં રાખેલ છાસથી મળી શકતી નથી.

સંગ્રહણીવાળાને જ્યારે કાંઈ પણ પચતું નથી ત્યારે છાસ તેના શરીરને પોષણ આપે છે, ઝાડો બાંધે છે, શરીરમાં લોહી, શક્તિ તથા કાન્તિ વધારે છે અને તેને નવું જીવન આપે છે. જે માણસો સગવડ છતાં પોતાનાં બચ્ચાંઓને મીઠી અને તાજી છાસ પાતાં નથી, તેઓ ઘણી ગંભીર ભૂલ કરે છે.

છાસના પ્રકાર.

છાસના વૈદ્યકશાસ્ત્રમાં પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવ્યા છે. ૧. ઘોળ, ૨. મથીત, ૩. તક્ર, ૪, ઉદ્દિશ્વત અને ૫. છચ્છિકા.

૧ **ઘોળ**—પાણી નાખ્યા વગર તેમજ મલાઇ કાઢી લીધા સિવાય વલોવેલું અગર ઘોળેલું દહીં-તેને ઘોળ કહેવામાં આવે છે.

ઘોળમાં સાકર નાખી ખાવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે.

૨ મથીત—તર કાઢી લીધા પછી પાણી નાખ્યા વગર જે દહીંને વલોવવામાં આવે છે તેને મથીત કહે છે. મથીત છાસ વાયુ, પિત્ત તથા કફને હણે છે અને ખાવામાં પ્રિય લાગે છે.

૩. **તક્ર**—ચોથા ભાગનું પાણી નાંખીને વલોવેલું દહીં તક્ર કહેવાય છે. તક્ર દસ્તને રોકે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્ત કરતું નથી, અને તુરી, ઉષ્ણવીર્ય તથા રૂક્ષ હોવાથી કફને તોડે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે **ભાવપ્રકાશ**માં છાશના જે ગુણો લખેલા છે તેજ તક્રના ગુણો છે. તક્રના ગુણો, જે જાતના દહીંમાંથી તક્ર બનાવવામાં આવે તે ઉપર રહેલા છે. જો દહીંની જાત સારી હોય તો તક્ર ઉત્તમ ગુણ આપે છે. જો દહીં ખરાબ હોય તો તક્ર તેવો ગુણ આપે છે.

૪. **ઉદ્શ્વિત**—અરધું દહીં અને અરધું પાણી નાખી વલોવેલી છાસને ઉદશ્વિત કહે છે. તે છાસ કફ કરે છે, બળ વધારે છે તથા આમને મટાડે છે.

૫. **છચ્છિકા**—માખણ કાઢી લીધેલી તથા ઘણા પાણીવાળી છાસને છચ્છિકા કહે છે. છચ્છિકાનો અપભ્રંશ છાસ. તે છાસ ટાઢી, હલકી, તૃષાને મટાડનારી, વાયુનો નાશ કરનારી તથા કફ કરતા છે. જો તેમાં મીઠું નાખી લેવામાં આવે તો અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે તથા કફને ઓછો કરે છે.

ખાટી છાસ—રક્તપિત્ત તથા કૃમિનો નાશ કરે છે.

મઠો—જાડી છાસને મઠો કહે છે. તે ઉષ્ણ છે અને ત્રિદોષનો નાશ કરે છે.

ગાયના દુધની છાસઃ—જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરનાર, અને ત્રિદોષ તથા અર્શનો નાશ કરનાર છે, સ્વાદુ, ગ્રાહી, તુરી, લઘુ, ખાટી, તીખી, લુખી, બળપ્રદ, તૃપ્તિકર અને હૃદ્ય છે. છાસ કમળો, મેદ, અર્શ, પાંડુ, સંગ્રહણી, મલાવરોધ, અતિસાર, અરૂચિ, ભગંદર,

ઉદર, પ્લીહા, ગુલ્મ, સોજો, કફ, કોઢ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુ, ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શૂળનો નાશ કરે છે.

ભેંસના દુધની છાશ—કફકર, શોફકારક તથા ગુરૂ છે. ગુલ્મ, અતિસાર, પ્લીહા, અર્શ, સંગ્રહણી, પાંડુરોગ, વિષમજ્વર અને મૂત્રરોગનો નાશ કરે છે.

બકરીના દુધની છાશ—લઘુ તેમજ સ્નિગ્ધ છે. દાહ, ગુલ્મ, અર્શ, ત્રિદોષ, સોજો, સંગ્રહણી તથા પાંડુ રોગનો નાશ કરે છે.

છાશના ઉપચારો.

૧. **સંગ્રહણી ઉપર**—(૧) ગાયની છાશમાં સૂંઠ અને પીપરની ભૂકી નાખી પીવી. (૨) ગાયની છાશમાં ૧ તોલો ધોળી મુસળીને વાટી પીવી. પથ્ય છાશ તથા ભાત ખાવાં.

૨. **મૂળ વ્યાધિ ઉપર**—સુંઠ, મરી, પીપર અને બીડલોણ નાખી ગાયની છાશ પીવી. ચિત્રાની છાલ વાટી તેનો રસ તથા ગાયની છાશ પીવી.

૩. **બદ્ધકોષ્ટ**—ગાયની છાશમાં સુવા તથા બીડલોણનું ચૂર્ણ નાખી પીવાં.

૪. **દાહ ઉપર**—ગાયની છાશમાં કપડું ભીંજવી તે વસ્ત્રથી રોગીને સ્પર્શ કરતા રહેવાથી દાહની શાન્તિ થશે.

૫. **મગફળીનું અજીર્ણ**—મગફળી ખાવા પછી છાશ પીવાથી મગફળીથી થએલ અજીર્ણ મટે છે.

છાશ પીવાનો વિધિ.

વાત પ્રકૃતિવાળાએ અગર વાના દરદમાં ખાટી છાશમાં સીંધાલુણ નાખીને પીવી. પિત્ત પ્રકૃતિવાળાએ અગર પિત્તના વિકારવાળાએ મધુર છાશ સાકર નાખીને પીવી. કફ પ્રકૃતિવાળાએ અગર કફના

દરદમાં છાશમાં સંચળ, સૂંઠ, મરી તથા પીપરનું ચૂર્ણ નાખી પીવી. શિઆળામાં અગ્નિમાંદ્યમાં, કફથી થએલ દરદોમાં, મળમુત્રનો અટકાવ રહેતો હોય તેવા દરદોમાં, ગુલ્મ રોગમાં અને હરસ રોગમાં છાશ પથ્ય છે. ફક્ત એકલી છાશના પ્રયોગથી સંગ્રહણી તથા હરસ જેવા ભયંકર દરદો સારાં થઈ જાય છે.

છાશ કોણે ન પીવી.

સોજો ચડયો હોય, શરીર સુકાઇને દુર્બળ થઇ ગયું હોય, કંઈ વાગવાથી જખમ થયો હોય, મૂર્છા, ભ્રમ કે તરસનો રોગ થયો હોય, ગરમીની રૂતુ હોય, શરદ રૂતુ હોય તથા રક્તપિત્તનો રોગ થયો હોય તેમાં છાશ પીવાનો નિષેધ કરેલો છે, કારણ કે તેથી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે.

છાશનો મહિમા.

દવા તરીકે છાશ અકસીર કામ કરે છે. ચાલુ સુધરેલા જમાનામાં સોડા, લેમોનેડ, ચા, કૉફી તથા દારૂના પીણાથી લાખો મનુષ્યો પોતાનાં શરીરો તથા ધન, માલ અને જીંદગી બરબાદ કરે છે, અને વ્યસન રૂપી જાળમાં છતી આંખે સપડાય છે. તેઓએ સમજવું જોઇએ કે છાશનું પીણું ઉપલાં સર્વ પીણાંઓ કરતાં સર્વ રીતે શ્રેષ્ટ છે. સંગ્રહણી, ઝાડા અને અજીર્ણને માટે તો છાશ સર્વોત્તમ દવા છે. છાશની ખટાશ લોહીમાં જે કંઈ બીગાડ હોય તેને સુધારે છે, તેથી લોહી શરીરના તમામ ભાગોમાં ગંડાયા સિવાય સહેલાઇથી ફરી શકે છે. આનું પરીણામ એ આવે છે કે પરૂ અને ગુમડાં જેવાં ગંદીલાં દર્દો સાંધા આગળ ફુટી નીકળતાં નથી, અને માંસના અવયવોમાંના ઝેરી તત્વો તવાઇને ગંઠાઈ જતાં નથી. નસોમાં લોહી ઠરી જવાથી અને બરોબર નહિ ફરી શકવાથી ઘડપણ વહેલું આવે છે. જો સારી છાશ છુટથી પીવામાં આવે તો ઘડપણની અસર ૧૦–૧૫ વર્ષ મોડી લાગશે.

ઓછામાં ઓછી દરરોજ બશેર છાશ પીવી જોઇએ. જો વધારે પીવાનું મન થાય તો વધારે પીવી. કાળજું, ચામડી અને પેશાબને લગતો મળ છાશ પીવાથી વધારે જલદીથી ત્યાગ કરી શકાય છે વળી છાશ પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે, અને લોહી તદ્દન લાલ રંગનું, ચોખ્ખું અને પુષ્કળ જથ્થામાં થાય છે. જો સંધીવા થાય તો ગળપણ, માંસ, દારૂ મસાલો, રોટલી વગેરે પદાર્થો ખોરાકમાં વાપરવા નહિ. તાજાં ફળ, શાકભાજી તથા જેઓ માંસાહારી હોય તેઓએ ઈંડા ખાવાથી નુકસાન થતું નથી. કોઇ માણસનો સાંધો ઢીલો પડી ગયો હોય અથવા સુજેલો હોય કે દુઃખતો હોય તો તેનાથી પીવાય તેટલી તરત નીકળેલી તાજી છાશ પીવી. જમી રહ્યા પછી થોડી છાશ પીવાથી પાચન શક્તિ વધે છે. **भोजनान्ते पीबेत तक्रम्** એટલા માટેજ લખેલું છે. માટે સર્વ ભાઇઓને વિનંતી કરવાની કે સોડા, લેમોનેડ, ચા, કૉફી, દારૂ વગેરે ખર્ચાળ, બીન જરૂરી તથા શરીરને બગાડનાર પીણાનો ત્યાગ કરી છાશ જેવી ઉત્તમ ચીજ પીવાનો અભ્યાસ પાડવો.

માખણ–BUTTER.

દહીંને વલોવીને માખણ બનાવવામાં આવે છે. માખણ ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ તથા ઘી કરતાં હલકું છે, પણ તે વધારે વખત વિકાર થયા સિવાય રહી શકતું નથી, માટે આપણા નિત્યના ઉપયોગમાં દરરોજનું તાજેતાજું માખણ દરેકને મળી શકે નહિ. ઘી એ માખણનું રૂપાન્તરજ છે અને માખણ કરતાં વધારે રહી શકે છે, માટે આપણા વપરાશમાં તે વધારે આવે છે. પશ્ચિમ તરફ માખણનો ઉપયોગ વધારે કરવામાં આવે છે. તે લોકો માખણમાં મીઠું નાખી તેને ઘણા દિવસ સુધી ન બગડે તેવી રીતે સાચવી રાખવાનું જાણે છે. વળી તે લોકો માખણને બદલે ચરબી પણ વાપરે છે. ડૉક્ટર હચીન્સના જણાવવા મુજબ દરેક તંદુરસ્ત અંગ્રેજને પોતાના શરીરની ગરમી તથા

તેજી ટકાવી રાખવા માટે એક દિવસમાં ૧૦ રૂપીઆભાર ચરબી અગર માખણ જોઇએ. આપણા આર્થિક સ્થિતિના તંગીવાળા દેશમાં દરેક માણસને દરરોજ તેટલું માખણ અગર ઘી મળી શકે નહિ એ વાત નિર્વિવાદ છે. વળી આપણો દેશ તે દેશ કરતાં જરા ઉષ્ણ છે તેથી આપણને દરરોજ ૫ રૂા. ભાર ઘી અગર માખણ મળે તો ચાલી શકે. પરંતુ તેટલું ઘી અગર માખણ પણ મળી શકતું નથી, એ આપણા દુર્ભાગ્યની વાત છે.

માખણના ગુણ.

ગાયનું માખણ—ધાતુ, તેજ તથા બળને વધારવાવાળું, ગ્રાહક, કાન્તિકર, શીતળ તથા પુષ્ટિકર છે. વાત્ત, પિત્ત, કફ, અર્શ, ક્ષય, રક્તવિકાર, અર્દિતવાયુ, સર્વાંગશૂળ, શ્રમ તથા ઉધરસનો નાશ કરે છે. ઠંડું **માખણ**—બળ તથા વીર્યને વધારનાર, ગુરૂ, કફકર, મેદવર્ધક, આંખને હિતકર અને ધાતુવર્ધક છે.

ભેંસનું માખણ—વાયુ તથા કફને કરનાર, ગુરૂ, વૃષ્ય, મધુર, ધાતુવર્ધક, બળકર, મેદવર્ધક અને ગ્રાહક છે. શ્રમ તથા પિત્તનો નાશ કરે છે.

બકરીનું માખણ—મધુર, તુરૂં, લઘુ, નેત્રને હિતકર, બળવર્ધક તથા દીપન છે. ક્ષય, ઉધરસ, ગુલ્મ, શૂળ, પ્રમેહ, નેત્રરોગ, જ્વર, પાંડુ રોગ અને સફેદ કોઢમાં હિતકર છે.

વાશી માખણ—ખારાશ, તીખાશ અને ખટાશવાળું છે; અને ઉલટી, હરસ, કફ, કોઢ તથા મેદને ઉત્પન્ન કરે છે. **ખાવામાં તાજું માખણ ઉત્તમ છે.**

માખણનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

૧. **કાનના દાહ પર**—માખણને દેવતા પર ગરમ કરી પીગળાવી કાનમાં ટીપાં નાખવાં.

૨. **રક્ત મુળવ્યાધિ ઉપર**—માખણુ અને તલ ખાવા આપવાં, અગર માખણુ, ખડી સાકર અને નાગકેસર ખાવા આપવાં.

૩. **રક્તાતિસાર**—માખણુ, મધ અને ખડીસાકર ખાવા આપવાં.

૪. **કરેણુના વિષપર**—ગાયનું માખણુ જરા ઉનું કરી આપવું.

૫. **ક્ષયમાં શક્તિ માટે**—બકરીનું (ન મળી શકે તો ગાયનું) માખણુ, ખડી સાકર, મધ અને સોનાનો વરખ ચારે એકઠાં કરી આપવાં.

૬. **શીતળા અગર શીળીના તાવ ઉપર**—ગાયનું માખણુ અને ખડીસાકર એકઠું કરી તેમાં જીરાની ભૂકી નાખી નાની સોપારી જેવડી ગોળી કરી હંમેશાં સવારમાં આપવી.

૭. **ખરસાણી, ભીલામાના ઝેરપર**—ગાયનું માખણુ ચોપડવું અગર પુષ્કળ ખાવા આપવું.

ઘી-Ghee.

ઘીઃ—દુધને ખટાશવાળા પદાર્થથી જમાવી દહીં બનાવે છે અને દહીંને વલોવી તેમાંથી માખણુ કાઢે છે. માખણુને ગરમ કરી છાશવાળો ભાગ બાળી નાખી બાકી સત્વરૂપી જે ભાગ રહે છે તેને ઘી કહે છે. ઘી તથા માખણુ શરીરને જોઇતી ચરબી પુરી પાડે છે. ઘીના સેવનથી અશક્તિ તથા ગરમી દુર થાય છે અને લોહી શુદ્ધ થાય છે. અત્યંત શારીરિક શ્રમ કરનારાઓને તો ઘીનું સેવન અત્યંત હિતકરતા છે; પણુ ઘીની અતિશય મોઘારતને લીધે આપણા મધ્યમ વર્ગના માણુસોને પણુ ઘીમાં ઘણીજ કંજુસાઇ કરવી પડે છે, ત્યારે બીચારા મજુર વર્ગના માણુસોને તો ઘી ખાવાને કયાંથી મળે ! અરે ! તેઓને તો તેનું દર્શન પણુ દુર્લભ છે ! બિચારા મજુરો પોતાની જરૂરીઆતને માંડમાંડ પોંચી વળે છે ! અતિશય શ્રમ કરી પૈસા મેળવી માંડમાંડ રોટલો તથા શાક પુરતું કમાય છે તેમાં ઘીનો તો સમાવેશજ કયાંથી થાય ! ખોરાકમાં પુષ્ટીકારક તત્વમાં ઘી પ્રધાનપદ ભોગવે છે

પણ તેની અતિશય મેાંઘારતને લીધે ગરીબ લેાકેા તેનું નામ પણ લઇ શકતા નથી. વળી આપણાં દુર્દૈવથી હાલમાં ઘીમાં ચરબી, કેાપરેલ વગેરે પદાર્થો ભેળી તેવું ભેગટીઉ ઘી વેંચાવા લાગ્યું છે. તેવા ઘીના સેવનથી ‘ બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસે ’ તેના જેવેા ખેલ થાય છે. પુષ્ટી મેળવવા જતાં તેવા ઘીથી અનેક વિકારેા પેદા થાય છે માટે તેવા નકલી ઘીથી બરેાબર ચેતતા રહેવું.

ઘીના ગુણદેાષ.

ગાયના દુધનું ઘી—સ્વાદુ, શીત, ગુરૂ, જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરનાર, રસાયન, રૂચિકર, નેત્રને હિત કરનાર, સ્નિગ્ધ, બુદ્ધિ, લાવણ્ય તથા તેજને વધારવાંવાળું, બળવર્ધક, અને વીર્યવર્ધક છે. વળી શસ્ત્રક્ષત, વાત, પિત્ત, કફ, ભ્રમ, વિષ અને ત્રિદેાષનેા નાશ કરે છે. નિરામ જ્વરવાળાને ઘી હિતકરતા છે અને આમ (અજીર્ણ) જ્વરવાળાને ઘી વિષ સમાન છે.

ભેંસનું ઘી—મીઠાશવાળું, વાત, પિત્ત તથા રક્તને શમાવનાર, ઠંડું, કફને વધારનાર, ધાતુવર્ધક તથા પચવામાં ભારે છે. હરસ, સંગ્રહણી તથા ભ્રમનેા નાશ કરે છે.

બકરીનું ઘી—આંખેાને હિતકારક, અગ્નિવર્ધક, ખાંસી, ક્ષય તથા શ્વાસમાં હિતકરતા અને પચ્યા પછી જરા તીખું છે.

ઘેટીનું ઘી—તીખું તથા ગરમ છે. વાત, પિત્ત, કફ, યેાનિદેાષ, તથા શેાષનેા નાશ કરે છે.

ઘીના દવા તરીકે ઉપયેાગેા.

૧. **આધાશીશી**—ગાયના તાજા ઘીનું સવાર સાંજ નસ્ય કરવું.

૨. **માથાની અતિપીડા**—ગાયનું તાજું ઘી તથા દુધ એકત્ર કરી આંખમાં આંજવું.

૩. **ગર્ભિણીનો રક્તસ્રાવ, દાહયુક્ત વાતરક્ત, સન્નિપાતજ વિસર્પ (રતવા) અને દાહરોગ ઉપર**—ગાયનું ઘી સો વખત પાણીથી ધોઇ લેપ કરવો અગર ચોળવું.

૪. **અગ્નિદગ્ધ વ્રણ, હાથપગનો દાહ, શીરો ભ્રમણ અને આંખની બળતરા**—ગાયનું ઘી ચોપડવું.

૫. **છોકરાંની છાતીમાં કફનો ગટ્ટો બંધાઇ જાય તેનાપર**—ગાયના ઘીનું છાતીપર સારી પેઠે મર્દન કરવું.

૬. **નાકોડી** (નાકમાંથી લોહી પડે છે તે)—ગાયનાં ઘીનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાં.

૭. **ઉચકી પર**—ગાયનું કોકરવણું ઘી પાવું.

૮. **દારૂના નિશાપર**—ઘી તથા સાકર ચટાડવાં.

૯. **ઝેર ચડેલ હોય તેને**—ઘી પાઇને ઉલટી કરાવવી.

૧૦. **ઉન્માદ-વાઇ**—ગાયનું ઘી, દુધ અને છાણનો રસ ઉકાળી ઘી શુદ્ધ કરીને પાવું.

પંચામૃત-(પંચગવ્ય).

પંચામૃત—દુધ, દહીં, ઘી, ગોમૂત્ર અને છાણ એ પાંચે ચીજને પંચગવ્ય-પંચામૃત કહે છે. દરેક ચીજોમાં જુદા જુદા ગુણો રહેલા છે અને તે માણસ જાતને હિતકરતા છે. દુધ, દહીં અને ઘીના ગુણ-દોષો તથા તેના ઉપયોગો જાણ્યા. હવે પંચામૃતના બાકીના બે પદાર્થો ગોમૂત્ર તથા છાણ તે વિષે પણ થોડુંક જાણીએ.

ગોમૂત્ર—ભાવિક હિંદુઓ ગોમૂત્રને દેહ શુદ્ધિ કરનાર પદાર્થ માને છે. ગોમૂત્રમાં ઝેરને ઓછું કરવાનો ગુણ રહેલો છે તેથી ઝેરી પદાર્થો તથા ધાતુઓનો દવામાં ઉપયોગ કરતા પહેલાં ગોમૂત્રમાં તેને શુદ્ધ કરે છે. ગોમૂત્ર છાંટવાથી સરપ, વીંછી, કાનખજુરા વગેરે ઝેરી જંતુઓ આવતા નથી એમ કેટલાએક હિંદુઓ માને છે.

ગોમૂત્રના ગુણ—તુરૂં, કડવું, તીખું, ગરમ, ખારૂં, લુખું, અગ્નિદીપન, ભેદક, તીક્ષ્ણ, પિત્તકર, સારક અને બુદ્ધિપ્રદ છે. કફ, વાયુ, ગુલ્મ, ઉદર, પાંડુ, શૂળ, અર્શ, દમ, આમ, ભ્રમ, જ્વર, ઉધ્વરસ, મલસ્તંભ, સોજો, મુખરોગ, નેત્રરોગ, ત્વચારોગ, સ્ત્રીઓના અતિસાર અને મૂત્રરોધ એ સર્વનો નાશ કરે છે. **સર્વ મૂત્રોમાં ગોમૂત્ર ઉત્તમ છે.**

દવા તરીકે ગોમૂત્ર.

૧. **ઉદર રોગ માટે**—ગોમૂત્રમાં સાકર અને મીઠું સમભાગ નાખીને પીવું. અથવા ગોમૂત્રમાં રાઇની ભુકી અને સિંધવ નાખી પીવું.

૨. **સસણી**—ગોમૂત્ર બે વખત ગાળી તેમાં હળદર નાખી પીવું.

૩. **રેચ માટે**—ગોમૂત્રને જેટલી વખત કપડાંવતી ગાળવામાં આવે અને પછી પીવામાં આવે તેટલા રેચ લાગે.

૪. **પાંડુરોગ**—હંમેશાં શક્તિ અનુસાર ગાયનું મૂત્ર વસ્ત્રમાંથી ગાળી રોગના ઉપદ્રવ પ્રમાણે ૨૧ અથવા ૪૨ દિવસ સેવન કરવું.

૫. **કર્ણસ્રાવ**—ગાયનું મૂત્ર થોડું ગરમ કરી તે વડે કાન ધોવો.

ગોમૂત્રનો ક્ષાર—ગોમૂત્રને ઉકાળી, બાળી તેનો ક્ષાર કાઢવામાં આવે છે. બરલ તથા પાંડુરોગ ઉપર તેની અસર સારી થાય છે. ગોમૂત્ર શરીરે ચોળીને નહાવાથી ખસ, લુખસ તથા ચેળ મટે છે.

ગાયનું છાણ.

ગાયનું છાણ—શોધક, સારક, શોષક, દુર્ગંધનાશક, બીજવર્ધક, પોષક તથા કાંતિકર છે.

૧. **મરેલ ગર્ભ બહાર કાઢવો**—ગાયના છાણનો રસ ૭ તોલા કાઢી ગાયના દુધમાં આપવાથી મરી ગએલ ગર્ભ બહાર નીકળી જાય છે.

૨. ખરજ—ગાયના છાણને શરીરે ચોળી ગરમ પાણી વતી નહાવાથી ખરજ (ચેળ) મટી જાય છે.

૩. ગુદભ્રંશ (આમ) ઉપર—ગાયનું છાણ ઉનું કરી, તેનાથી શેક કરવો.

૪. નખ ઉખડી ગયો હોય તેપર—ભેંસનું તાજું છાણ ગરમ કરી બાંધવું.

૫. મધુરા ઉપર—ભેંસનું છાણ પાણીમાં મેળવી, ઢીંચણપર્યંત અને જંઘાપર્યંત પગે ચોળી ધોઈ નાખવું.

૬. તિડક પ્રમેહ—ભેંસનું છાણ પાણીમાં ગાળી તેમાં સાકર નાખી તે પાવું.

આ પ્રમાણે પંચે ગવ્યો ઘણા રોગને મટાડે છે માટે જ તેને પંચ-અમૃત કહેવામાં આવે છે. આપણા પૂર્વજો ગાયનું પાલન કરતા, ગાયની સેવા કરતા, અને ગાયને માતા તરીકે માની તેમાં પૂજ્યભાવ રાખતા હતા અને સુખી થતા હતા. આજ તે જમાનો ચાલ્યો ગયો છે. ગોમૂત્ર તથા છાણને દુર્ગંધયુક્ત માની તેનો સ્પર્શ કરનારાઓને ધર્માંધ તથા અંધશ્રદ્ધાળુ ગણી તેનો ઉપહાસ કરવામાં આવે છે. ક્યાંથી સમજાય તેવા ફેસનેબલ ગૃહસ્થોને ઉપરયુક્ત લાભો? આવા સાદા પ્રયોગો મોટી માત્રાઓ કરતાં વગર ખર્ચે ઘણા રોગોને શાન્ત કરે છે એ બીના ધ્યાનમાં રાખી જો તેની અજમાયશ કરવામાં આવે તો સારાસારની ખબર પડે.

વધારાનો ખોરાક.

મુરબ્બા, અચાર, આથા અને મસાલાની કેટલી જરૂર છે?

આપણા વનસ્પતિ આહારમાં કેટલીએક વસ્તુઓને તજી દેવા જેવી છે. મુરબ્બા, અચાર, આથા અને મસાલાનો ઉપયોગ આપણા હિંદુસ્તાન દેશમાં વિશેષ કરવામાં આવે છે. આપણા જેટલો પ્રચાર

બીજા ભાગોમાં જોવામાં આવતો નથી. **મહાત્મા ગાંધીજી** કહે છે કે—જો મસાલાવાળો ખોરાક આફ્રિકાના સીદીઓને આપવામાં આવે તો તે ખાતા નથી. તેમને તેમાં સ્વાદ લાગતો નથી. તેમજ ઘણા ગોરાઓ જેને મસાલો ખાવાની આદત નથી તેઓ આપણા મસાલા વાળા ખોરાકને ખાઇ શકતા નથી. જો ખાય છે તો મોંમાં ફોલ્લા પડે છે. આ બાબત **ગાંધીજીએ** પોતે અનુભવ કરી કહેલ છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે મસાલા વગેરે ચીજો પોતે જાતે સ્વાદિષ્ટ છે એમ નથી, પરંતુ આપણી લાંબા વખતની આદતથી આપણને તે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સ્વાદથી લલચાઇ જઇ આરોગ્યને નુકસાન પહોંચાડવાની ભૂલ આપણે કરવી ન જોઇએ.

મુરબ્બા, અચાર અને આથા વિષે કહેતાં આપણા નિત્યના ઉપયોગમાં તે વસ્તુની આપણને ઘણી અગત્યતા હોય તેવું જણાતું નથી. દવા તરીકે અગર તો વાર–તહેવારે સ્વાદિષ્ટ ભોજનમાં કોઇ વખત તેવો ઉપયોગ કરવાથી હાનિ થતી નથી. મુરબ્બા જેવી વસ્તુઓના સ્વાદથી આપણે વધારે ખાવા લલચાઇ જઇએ છીએ, અને વધારે ખાવાથી અજીર્ણ લાગુ પડી તેમાંથી બીજા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. એટલા માટે જ નિત્યના ઉપયોગ તરીકે તેનો છૂટથી વપરાશ નહિ કરવો.

મસાલા ખાવાનો હેતુ પણ સ્વાદજ છે. મસાલાના સ્વાદથી વધારે ખવાય છે એ તો સૌ કોઇ કબુલ કરશે. મરચાં, ધાણા, જીરૂ, મરી, સુંઠ વગેરેમાં ઉષ્ણુતાનો ગુણ છે અને તેથી પેટમાં જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે. આપણે એમ સમજીએ છીએ કે જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થયો હોય તો વધારે પચી જાય; પણ આ એક ભૂલ છે- મસાલાના યોગથી પચાવવામાં આવેલા ખોરાકમાંથી શુદ્ધ લોહી વધારે પ્રમાણમાં બની શકતું નથી. કેટલાએક નિત્યના મસાલાના પુજારીઓને તેમનાં પેટો–હોજરીઓ લાંબે કાળે નાજુક બની જઇ સંગ્રહણી જેવા રોગો પેદા થાય છે. માટે આપણે તેવી વસ્તુના યોગથી ખાવા કરતાં કુદરતી ખાણામાંજ સ્વાદ લેવાનું શીખવાનું છે

હવે આપણે દરેક વસ્તુ વિષે જરા જુદું જુદું જાણી તેના ગુણદોષ તપાસીએ.

મુરબ્બા.

મુરબ્બા ઘણી જાતના થાય છે. જેમકે આદુનો મુરબ્બો, આમળાનો મુરબ્બો, કેરીનો મુરબ્બો, કહોળાનો મુરબ્બો, બીજોરાનો મુરબ્બો, બીલીનો મુરબ્બો, હરડેનો મુરબ્બો વગેરે. દરેક કઠણ પદાર્થનો મુરબ્બો બની શકે છે.

દવા તરીકે મુરબ્બાના ગુણદોષ.

આદુનો મુરબ્બો—રૂચિકર તથા અગ્નિદીપન છે.

આમળાનો મુરબ્બો—માથાની ગરમી, આંખની ગરમી, પિત્તવિકાર તથા માથાના દુખાવાને મટાડેછે. આમળાં રસાયન રૂપ હોવાથી આમળાનો મુરબ્બો જો થોડા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તથા તેના સ્વાદથી લલચાઈ વધારે ન ખવાય તો સારો ગુણ કરે છે.

કેરીનો મુરબ્બો—પિત્તશામક, રૂચિકર તથા પૌષ્ટિક છે. તાજો મુરબ્બો ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

કહોળાનો મુરબ્બો—માથાની ગરમી, ભ્રમ, ચકરી, ઉન્માદ, અનિદ્રા વગેરેને મટાડે છે. પુષ્ટિ આપે છે અને મગજને શાન્ત કરે છે.

બીજોરાનો મુરબ્બો—મંદાગ્નિ, અરૂચિ તથા પિત્તના ભ્રમને મટાડે છે.

બીલીનો મુરબ્બો—આમ તથા લોહીવાળા ઝાડા તથા મરડામાં સારો ગુણ કરે છે.

હરડેનો મુરબ્બો—દસ્તને સાફ લાવે, માથાની ગરમીને નીચે ઉતારે, જીર્ણ તાવને ઉતારે વગેરે ફાયદા કરે છે.

ઉપરના સર્વે મુરબ્બાઓનું જો અતિ સેવન કરવામાં આવે તો જુદા જુદા પ્રકારનાં અજીર્ણો થાય છે અને તેથી ગુણ કરતાં અવગુણ વધારે કરે છે, માટે સ્વાદના ક્ષણિક સુખમાં લલચાઇ જઇ તેનું પ્રમાણ કરતાં વધારે સેવન કરવું નહિ. તંદુરસ્ત માણસોને તો જેવી લ્હેજત અને મીઠાશ સાદા ખોરાકમાં આવે છે તેવી મીઠાશ અને લ્હેજત ભપકાદાર મસાલાવાળી ચીજોમાં આવેજ નહિ. માટે તેઓએ તેનો ઉપયોગ ન કરવો એજ સલાહ ભરેલું છે.

અચાર.

અચાર-અથાણાં—અથાણાં ઘણાં પ્રકારનાં થાય છે. કેરી, મરચાં, ગુંદાં, ગરમર, લીંબુ, ગુવાર, કારેલાં, આદુ, કરમદાં, કેરડાં, સેલડાં, વાંસ, ગાજર વગેરે અનેક વસ્તુનાં અથાણાં બનાવી શકાય છે. રાયતાં પણ કેળાનાં, દ્રાક્ષનાં, પટેટાનાં, કાકડીનાં, મુળાનાં, નાળીએરનાં એમ ઘણાં પ્રકારનાં થાય છે. અથાણાં તથા રાઇતાં જો યોગ્ય પ્રમાણમાં ખવાય તો પાચનશક્તિ તિવ્ર થાય છે; પણ જો તેનો ઉપયોગ સ્વાદ પ્રમાણે કરવામાં આવે તો પાચનશક્તિને મંદ પાડી હોજરીને બગાડી દે છે. પરંતુ લોકોમાં ઉલટાજ પ્રકારનું જ્ઞાન પ્રચલિત થયું હોય તેમ લાગે છે. તેઓ એમ માને છે કે બગડેલી જઠરાગ્નિ આવા ગરમ પ્રકારના મસાલાવાળા રાયતાં તથા અથાણાં વધારે ખાવાથી વધારે તિવ્ર બને છે. આમ માનવામાં તેઓ ભયંકર ભુલ કરે છે અને બગડેલી હોજરીને વધારે બગાડી તેને સુધારવાની તક ગુમાવે છે. અથાણાં તથા રાઇતાંને તેલ, રાઇ, મરચું, મીઠું વગેરે ઉત્તેજક પદાર્થોથીજ રસબોળ કરવામાં આવે છે. આ વસ્તુઓ બહુજ થોડા પ્રમાણમાં વાર તહેવારે મિષ્ટાન્નની સાથેજ ખાવી, હંમેશાં ખાવાથી લોહી બગડીને પાચનશક્તિ મંદ પડી જાય છે, અને તેમાંથી ઘણાં વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

આથા.

આથા:—આથાઓ જુદા જુદા પ્રકારના જેવા કે બદામ, ખારેક વગેરે સખત અને પુષ્ટિકારક પદાર્થોના બનાવવામાં આવે છે. તંદુરસ્ત શરીરને તેઓ ઘણી પુષ્ટિ આપે છે પણ જેની પાચનશક્તિ મંદ હોય તેઓએ આથા ખાવા નહિ. આથા પચવામાં ભારે છે માટે શિઆળા જેવી રૂતુમાં પ્રમાણુસર ખાવાથી ફાયદો માલમ પડે છે. આથામાં પણ અતિસેવન નુકસાનકારક છે એ બિના ભુલાઇ જવી નહિ જોઇએ.

મશાલા.

મશાલા:—મશાલામાં આવતી વસ્તુઓ તંદુરસ્ત માણુસને નિત્યના ઉપયેાગ તરીકે ખાવા લાયક નથી, કારણ કે તેમાંની ઘણી ખરી વસ્તુઓ ઉત્તેજક હોવાથી ઇંદ્રિયોને ઉશ્કેરી બહેકાવી દે છે. સાદા ખેારાકમાં તેા મશાલા વાપરવા એ વિપરીત પરિણામ જાણી જોઇને ઉત્પન્ન કરવા જેવું છે. પોતાના જઠરની સ્વાભાવિક ગરમીમાં મશાલા ખાઇ જોઇએ તે કરતાં વધારે ગરમી ઉત્પન્ન કરવી એ ફાયદાકારક છે એમ તેા માની શકાયજ નહિ. ગરમ મશાલા, મરચાં અને સ્વાદિષ્ટ ચટણીઓ સાૈને એક સરખી રીતે અનુકુળ આવે એમ પણ માની શકાય નહિ. ખરૂં છે કે આવી વસ્તુઓ રૂચિને વિશેષ જાગ્રત કરે છે, અને જઠરાગ્નિને વધારે જાગ્રત કરે છે અને તેથી ખેારાક પણ વધારે લેવાય છે; પણ શરીરની સ્વાભાવિક ઉષ્ણુતા મશાલા વગેરેથી પેદા થએલ કૃત્રિમ ગરમીને લીધે ખાધેલા વધારે ખેારાકને સહન કરી શકતી નથી. જન્મથીજ નાજુક બાંધાનેા માણુસ એમ ઇચ્છે કે ગરમ દવા અને ખેારાકથી વધારે પ્રમાણુમાં ખેારાક લઇ હું બળવાન બનું. પણ તેમ કરવામાં ઉલટાનું તે પોતાનું પહેલાંનું બળ ગુમાવી બળહિન થઇ જાય છે. બળ વધારવા માટે તેા **બ્રહ્મચર્ય** એજ ઉત્તમ માર્ગ છે.

અસ્વસ્થ સ્થિતિમાં જો મશાલાને ઔષધ તરીકે યોજવામાં આવે તો તે સારૂં કામ કરે છે. જ્યારે જ્યારે મિષ્ટાન્ન વગેરે ખોરાક ખવાય ત્યારે તેની સાથે મશાલા તથા ચટણીઓ વાપરવી એ વ્યાજબી છે, પણ મશાલા તથા ચટણીનો હદ ઉપરાંત ઉપયોગ કરવો એતો નુકસાનજ છે. વધારે બોજાવાળા ખોરાકને પચાવવા માટે તેવી વસ્તુઓ પ્રમાણસર લેવી એ જરૂરનું છે.

ચાલુ જમાનામાં શાક તથા દાળમાં અતિશય મરચાં, આંબલી, અથાણાં, ચટણીઓ અને ગરમ મશાલા ખાવાનો ચાલ આપણા લોકોમાં દિવસે દિવસે વધતો જતો જાય છે એ બીલકુલ ઈચ્છવા યોગ્ય નથી. એથી શરીરનો રસ બગડે છે, લોહી ગરમ થઇ જાય છે, પિત્ત કોપ પામી પોતાનો રસ્તો છોડે છે અને તેમાંથી અનેક વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે.

શાક તથા દાળની મશાલાની વસ્તુઓમાં ધાણાજીરૂનો, ખાંડીને તૈયાર કરી રાખેલો ભુકો સામાન્ય રીતે સર્વની પ્રકૃતિને અનુકુળ આવે છે. જો તેને વધારે તિવ્ર બનાવવો હોય તે તેમાં મરી, તજ, લવીંગ વગેરે તેજાનો નાખવો, પણ વાપરવામાં તેનું પ્રમાણ ઓછું રાખવું. મશાલા તરીકે હાલમાં મરચાંનો ઉપયોગ ઘણો વધી પડયો છે, પણ તેના અતિ ઉપયોગથી ગરમી વગેરે દરદો પણ વધતાં જતાં જોવામાં આવે છે. જો મરચાં ખાવાં હોય તો તેમાંથી બી કાઢી નાખી ઘીમાં તળીને જરા ખાવું. તીખા સ્વાદને ચાહનારા લોકોએ મરચાંને બદલે આદુ, સુંઠ, મરી, પીપર, લસણ વગેરે વસ્તુઓને પસંદ કરવી; પણ પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને તેવો તીખો મશાલો ઇષ્ટ નથી. માટે તેણે તેનો ત્યાગ કરવો. ખાટા રસમાં લીંબુ તથા કોકમ ઠીક છે, પણ તે પ્રકૃતિને અનુકુળ હોય તો ખાવાં. શાકને વઘાર દેવાની વસ્તુઓમાં જીરૂ, હીંગ, રાઇ અને મેથી એ વસ્તુઓ મુખ્ય છે. એ વસ્તુઓ કંઇ નુકસાનકારક નથી.

ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે ખાનપાનમાં અતિ ટાપટીપ, અતિ-

સ્વાદ અને બેહદ શોખીનપણાએ તો ઘણીજ ખરાબી કરેલી છે, કરે છે અને ભવિષ્યમાં કરશે એવો સંભવ રહે છે. સાદા ખોરાકનાં પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન વિદ્વાનો વખાણ કરતા આવ્યા છે; પણ દીલગીરી એટલીજ છે કે, લોકો તે તરફ લક્ષ આપતા નથી, અને હાનીકારક ઉત્તેજક મશાલાના ક્ષણિક સ્વાદમાં પોતાની જીંદગી બરબાદ કરતા જાય છે.

મુખવાસમાં વપરાતી વસ્તુઓ.

મુખવાસની વસ્તુઃ—મુખવાસની વસ્તુમાં હાલમાં **બીડી** તથા **સીગારેટે** પ્રથમ સ્થાન લીધું છે. હાલના સુધારાને નામે ઓળખાતા કુધારાએ બ્રાહ્મણોને પણ બીડી પીતા કર્યા છે. જમી રહ્યા કે તરતજ ચીરૂટ અગર બીડી વગર ચાલેજ નહિ; એટલા માટે તમાકુવાળી બીડીને મુખવાસની વસ્તુ તરીકે ગણી છે.

મુખવાસ એટલેઃ—જમીને તરતજ જે કંઇ વસ્તુ મુખ શુદ્ધિને માટે લેવામાં આવે છે તે. મુખવાસ લેવાનો હેતુ દાંત તથા દાઢોમાં અનાજનો કંઇ ભાગ રહી ગયો હોય તેને કોઈ ચાવવાની વસ્તુથી ચાવીને બહાર કાઢી દાંત સાફ કરવા. જો મુખવાસ સુગંધયુક્ત હોય તો મોઢું સુવાસિત બને છે. વળી તે સાથેજ જો મુખવાસની વસ્તુ થુંક ઉત્પન્ન કરવાવાળી હોય તો તે થુંક હોજરીમાં જઇ પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે.

હવે બીડીથી મુખવાસનો હેતુ કેટલો પાર પડે છે તે જોઇએ. એક તો બીડીમાં સુગંધી પદાર્થ નથી, બીજું તે વસ્તુ ચાવવાની નથી એટલે મુખવાસ તરીકે બીડી પીવી એ ગેરફાયદેસર છે, વળી બીડી પીવાથી શરીરને જે હાની થાય છે તેની વાત આગળ પર કરવામાં આવશે.

સોપારીઃ—જો થોડાં પ્રમાણમાં લેવાય તો મુખવાસ તરીકે

સેાપારી સારી વસ્તુ છે. જમીને કિંચિંત્ સેાપારી ચાવી દાંતને સાફ કર્યા પછી થુંકી નાંખવી જોઈએ. જો વધારે ચવાય તેા તે દાંતના પારાને બગાડે છે. સેાપારીમાં શરીરના સાધાં તથા ધાતુને ઢીલા કરવાનેા અવગુણ રહેલેા છે. વળી તે કંઠને બગાડે છે. કેટલાક લેાકેા સેાપારી હદ ઉપરાંત ખાય છે તે ઇષ્ટ નથી.

પાન—તાજાં અને ગરમી ન કરે તેવાં વાપરવાં. વળી તેમાં કાથેા ચુનેા પણ સારી જાતનેા વાપરવેા. પાન ખાવાનું પ્રમાણ પણ યેાગ્ય રાખવું. બગડેલાં અને જેવાં તેવાં પાન ખાવાથી લાભ કરતાં હાનિ વિશેષ થાય છે.

એલચી, લવીંગ તથા તજ—આ સર્વ ચીજો મુખવાસ તરીકે થેાડા પ્રમાણમાં વાપરવી એ સારૂં છે. **એલચી** ખરી ગરમી આપે છે તથા મુખને શુદ્ધ કરી સુગંધી બનાવે છે. તજ તથા લવીંગ પણ પાચનશક્તિને તીવ્ર બનાવે છે, તેમ છતાં આ વસ્તુઓનેા અતિ ઉપયેાગ કરવાથી લાભ થતેા નથી.

ધાણા-વરીઆળી—આ બે વસ્તુનેા ઉપયેાગ પણ મુખવાસ તરીકે કરવામાં આવે છે. આ બે વસ્તુએા દીપન તથા પાચન છે અને સર્વ પ્રકારના દેાષરહિત છે. વળી તે વસ્તુ મેાંમાં સ્વાદ આપે છે અને કંઠને પણ સુધારે છે.

પરસ્પર વિરૂદ્ધ ગુણ કરનારાં ખાનપાન.

જે અન્નપાનેા એટલે ખાવાપીવાના પદાર્થો પેાતાના સ્વભાવથી હિતકારક હેાય છે, પણ એક બીજાના યેાગમાં આવવાથી તેમાં કેાઇ વિરૂદ્ધ પ્રકારના ગુણ પેદા થાય છે, તે જાતના પદાર્થોને "યેાગ વિરૂદ્ધ" કહે છે. તે ખાવાથી શરીરમાં ઝેરી અસર પેદા થાય છે માટે તે જાણવા અવશ્યના છે. જો તે ન જાણ્યા હેાય તેા અજાણપણે તેવેા યેાગ થઇ તે વસ્તુ ખવાઇ જવાય અને પરીણામ શરીરમાં ઝેર એકઠું થઇ અનેક રેાગ પેદા થવાનું આવે.

વૈદક શાસ્ત્રના આચાર્યો કહે છે કે—ખાટાં ફળોની સાથે દુધ ખાવાથી ઝેરી અસર થાય છે. ખાટાં લીંબુ, જાંબુ, કોહું, આંબલી, દાડમ, કેરી, કરમદાં, બોર, આમચૂર, નાળીએર વગેરે ફળો સાથે દુધ ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

તમામ ખારા પદાર્થોની સાથે દુધ ખાવું ઝેર છે. દુધ સાથે ખાવા એટલે દુધની સાથે મેળવીને અગર તો એકજ વખતે દુધ અને તે પદાર્થો ખાવાથી નુકસાન થાય છે. માછલી સાથે દુધ ખાવું વિરૂદ્ધ છે.

અડદ, મગ, મઠ વગેરે કઠોળ, દુધ, મુળા તેમજ ગોળની સાથે જળચર પ્રાણીઓનું માંસ ખાવાથી, એક પ્રકારનું ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. વળી ઉપર લખેલી ચીજોની સાથે દુધ ખાવાથી પણ તેજ પરિણામ આવે છે.

મૂળા તથા લસણની સાથે દુધ, અડદની દાળ સાથે મુળા, છાસ, દહિં તથા નાળીએરની સાથે કેળાં, દારૂ, દહીં તથા મધની સાથે કોઇ પણ પ્રકારનોગરમ પદાર્થ, અને કાંસાના પાત્રમાં ૧૦ દિવસ રાખવામાં આવેલું ઘી ખાવાથી નુકસાન થાય છે.

" સંગ્રહ " નામે ગ્રંથમાં લખેલું છે કે—માખણ સાથે શાક ખાવું નહિ. નવું અને જુનું સાથે ખાવું નહિ. કાચું અને પાકું સાથે ખાવું નહિ. દુધપાક, ખીચડી તથા દારૂ એકત્ર ખાવાં નહિ.

મધ, ઘી, ચરબી, તેલ તથા પાણી એમાંની બબે અગર ત્રણ ત્રણ વસ્તુ એકઠી કરી ખાવાથી નુકસાન થાય છે. વળી મધ તથા તેલ, અને મધ તથા પાણી એ બે વસ્તુઓ સમભાગે એકઠી કરી ખાવી નહિ.

ગરમીમાંથી આવેલો માણસ એકદમ પાણી પીએ તો રક્તપિત્તનો રોગ પેદા થાય છે. બહુ મહેનત કર્યા પછી એકદમ ખાવા માંડે તો બકારી અને ગોળાનો રોગ થાય છે. બહુ બોલ્યા પછી એકદમ ખાય તો સ્વર ભંગનો રોગ થાય છે.

પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ ભોજન કરવું નહિ—પિત્તની પ્રકૃતિવાળાએ ઉષ્ણ એટલે ગરમ પદાર્થો ખાવા નહિ, વાયુ પ્રકૃતિવાળાએ લુખા અને ઠંડા પદાર્થો ખાવા નહિ, અને કફ પ્રકૃતિવાળાએ મીઠા અને ચીકાશવાળા પદાર્થો ખાવા નહિ.

ઋતુ વિરૂદ્ધ ભોજન—કરવાથી પણ નુકસાન થાય છે. વસંત રૂતુમાં કફનો પ્રકોપ થાય છે, માટે ભારે, ઠંડા, ચીકણા અને મધુર પદાર્થો ખાવા નહિ. તે રૂતુમાં કફની વૃદ્ધિ થાય તેવા સર્વે પદાર્થો વર્જીત છે. શરદ ઋતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, માટે તે ઋતુમાં અતિ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થો ખાવા નહિ. જો તે પદાર્થો ખવાય તો પિત્ત કોપી પિત્તના તાવ તથા ફોલ્લીને પેદા કરે છે.

અન્નપાનના ગુણદોષ ન જાણ્યા હોય તો પણ વિરૂદ્ધ યોગ થાય છે. ઘણાંખરાં મધુર દ્રવ્યો કફકરતા છે; પણ જુની ડાંગર, જુના જવ, જુના ઘઉં, મગ, મધ તથા સાકર મધુર નથી છતાં પણ કફ કરતા નથી. તેલ અને મઠ મધુર નથી છતાં કફ ઉત્પન્ન કરે છે. દાડમ અને આમળાં ખાટાં છે છતાં પિત્ત કરતાં નથી. દરેક ખારા પદાર્થો તથા ક્ષારો આંખનું તેજ ઓછું કરવા વાળા છે, અને સિંધવ ખારૂં છતાં આંખના તેજને વધારે છે. દહીં ઠંડું ગણાય છે છતાં તે પચી ગયા પછી પિત્તને કોપાવે છે. તુરા રસનો વિપાક (પચીને થએલ પરીણામ) તીખો થાય છે છતાં હરડેનો વિપાક મધુર છે. અને હરડેનો વિપાક મધુર છતાં ઉષ્ણ વીર્ય છે. સાધારણ રીતે તીખા પદાર્થોનો વિપાક તીખો થવો જોઇએ છતાં સુંઠ, આદુ અને પીપર ત્રણે તીખી વસ્તુનો વિપાક મધુર થાય છે.

વળી ખોરાકના પદાર્થો મિશ્ર થવાથી તેમાં કેવી જાતની ક્રિયા થઇ ગુણમાં કયી જાતનો વિકાર થાય છે તે વાત રસાયન શાસ્ત્રની છે; પરંતુ રસાયન શાસ્ત્ર હજુ પુરેપુરૂં નથી. દહીં સાથે કઠોળ મળવાની શું દોષો ઉત્પન્ન થાય છે, તેનો યથાર્થ ખુલાસો કરી શક-વાની સ્થિતિમાં આપણે નથી; અને તેથી જે વાતમાં આપણી બુદ્ધિ

ચાલી શકે નહિ, તેવી વાતો વિષે શાસ્ત્રમાં શાસ્ત્રકારોએ જે આજ્ઞાઓ કરી હોય તેને માન આપવામાંજ આપણું શ્રેયઃ સમાયલું છે. તે વિષય ઉપર જો હાલના રસાયન શાસ્ત્રીઓ અખતરા કરી કંઇ અજવાળું પાડે તો તેને પણ માન આપવું. પણ હાલનું રસાયનશાસ્ત્ર ખાનપાન સંબંધમાં હજુ જોઇએ તેટલું ઉંડું ઉતર્યું નથી.

દુધ સાથે ખીચડી અને દુધ સાથે ગોળ ખાવાનો જુના વૈદ્યક ગ્રંથોમાં નિષેધ કરેલો છે. ખાઇએ તો શું થાય? એ પ્રશ્ન કોઇ પુછે તો હાલ તો તેનો જાડો ઉત્તર એટલોજ આપી શકાય કે શરીરમાં તેથી કોઇ પ્રકારનો વિકાર થાય. દુધમાં બધી જાતના રસો છે. ક્ષાર પણ છે. એ સર્વ રસો કુદરતી છે. જો તેમાં વિશેષ ક્ષાર મળે તો દુધનો ધર્મ બદલાઇ જાય, આટલી વાત આપણી સાધારણ અક્કલમાં પણ આવી શકે તેમ છે. ગોળમાં ક્ષાર આવેલો હોવાથી ગોળ સાથે દુધ ખાવાનો નિષેધ કરેલો લાગે છે.

જે વસ્તુનો આથો કરવામાં આવે છે તેમાં ખટાણ ઉત્પન્ન થઇ ઉભરો આવ છે. તેવી વસ્તુઓ ખાવાનો નિષેધ કરેલો છે. સડો ઉત્પન્ન થયા વિના ઉભરો તથા ખટાણ આવે નહિ, અને સડો એજ વિકાર છે. દુધ અને ગોળની મેળવણી ઔષધ રૂપ (ઝેર) બનીને બાળકોની મોટી ઉધરસને શાન્ત કરે તો તેમાં કંઇ નવાઇ નથી. અફીણ મોટી ઉધરસનો સરસ ઉપાય મનાયો છે.

આવી આવી કેટલીએક નિષેધ કરેલી વસ્તુઓ ઘણા લોકો વારંવાર વગર વિચારે ખાય છે, અને વારંવાર ખોટી શંકા કરે છે કે વિરૂદ્ધ ખાનપાન ખાવાથી અમને કેમ કોઇ પ્રકારનો વિકાર કે ઝેરી અસર જણાતાં નથી? ખુલાસો એટલોજ થઇ શકે કે આવા પ્રકારનાં નિષેધ ખાનપાનો ખાવાથી જે તંદુરસ્તી તથા આયુષ્ય તમે ભોગવી શકો, તેના કરતાં ન ખાવાથી વધારે સારૂં આયુષ્ય અને તંદુરસ્તી ભોગવી શકશો. પ્રકૃતિ વિરુદ્ધ અને વિકારવાળાં ખાનપાનો

વિકાર તો કર્યા સિવાય રહી શકેજ નહિ. પરંતુ કેટલીક વખત તે વિકાર વહેલો દેખાય છે, કેટલીક વખત મોડો દેખાય છે, કેટલીક વખત પ્રત્યક્ષ દેખાય છે અને કેટલીક વખત પરોક્ષ દેખાય છે; માટે તે ન ખાવાં એજ હિતકર રસ્તો છે.

જેઓ વિરૂદ્ધ અન્નપાનનું નિત્ય સેવન કરનારા છે તેમને કદાચ તેથી એકદમ તાત્કાલીક નુકસાન ન જણાય, પણ લાંબે વખતે તેઓમાં વિસ્ફેાટક, ગુલ્મ, મદ, વિદ્રધી, પરમો, ક્ષય, તાવ, રક્તપિત્ત, કોઢ, હરસ વગેરે દરદો અવશ્ય લાગુ પડવાનાં. માટે દરેક માણસે પોતાની પ્રકૃતિ, ઋતુનો સ્વભાવ, રસાયનિક યોગ, દ્રવ્યોનો રસ, વીર્ય, વિપાક વગેરે સર્વ બાબતનો અભ્યાસ કરી, તેને અમલમાં મુકી તે પ્રમાણે ખોરાક ખાવો, કે જેથી સંપૂર્ણ આરોગ્ય અને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય.

ઠંડા અને ગરમ દેશનાં ખાનપાનમાં ભેદ.

ગરમ અને ઠંડા દેશનો ખોરાક એક સરખો હોઇ શકે નહિ. ઇંગ્લંડ, રશીઆ વગેરે ઠંડા દેશો છે તેથી ત્યાં આપણા ગરમ દેશો કરતાં ખોરાક વધારે વહેલો પચી જતો હોય, માટે આપણા ગરમ દેશના વતનીએ ઠંડા મુલકના વતનીઓનું ખાનપાન સંબંધમાં અનુકરણ કરવું એ ભુલ છે. ત્યાં કદાચ અતિશય ઠંડીને લીધે દારૂ વગેરે મગજને ઉશ્કેરનારી વસ્તુ લેવાનો ચાલ પડી ગયો હોય, તેથી આપણે પણ દારૂ તથા માંસ ચાલુ કરવાં એ કુદરત વિરૂદ્ધ છે. ખોરાકની બાબતમાં ઘણા પ્રકારનો વિચાર કરવાનો છે. દેશ, કાળ, રૂતુ, ઉંમર, જાતિ અને પ્રકૃતિ આ છ બાબતનો વિચાર અનુકરણ કરતાં પહેલાં કરવો જોઇએ. ઠંડા અને ગરમ દેશનો ખોરાક એકસરખો હોઇ શકે નહિ. દુષ્કાળ અને સુકાળ, મહામારી અને શાન્તિ, ઉનાળો અને શિઆળો, સ્ત્રી અને પુરૂષ, બાળક અને વૃદ્ધ, કફ પ્રકોપવાળો અને

પિત્ત પ્રકોપવાળો, એ સર્વનો એક સરખો અગર એક જાતનો ખોરાક હોઇ શકે નહિ. તો પણ સાધારણ રીતે એક તંદુરસ્ત અંગ્રેજને કેટલો ખોરાક જોઇએ તે વિષે Mr. W. E. Cooper C. I. E. નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

૨૦ રૂ. ભાર રોટલી. ૮ રૂ. ભાર જવનું ખાણું અગર ચોખા. ૪ રૂ. ભાર ગ્લટન, (ઘઉંનો ચીકણો પદાર્થ.) ૫૦ રૂ. ભાર દુધ. ૧૦ રૂ. ભાર પનીર.	કુલ આલ્બ્યુમીનનું પ્રમાણ. ૧૪૦૦ ગ્રેઇન લગભગ. ૭॥ રૂ. ભાર.

આ ઉપરથી જણાશે કે એક અંગ્રજને પોતાની તંદુરસ્તી સારી રીતે જાળવી રાખવા માટે લગભગ ૭॥ ભાર પૌષ્ટિક પદાર્થની જરૂર છે. આ ગ્રંથકર્તાએ માંસને બીન જરૂરી પદાર્થ ગણી તેનું વજન આપ્યું નથી.

આપણા ગરમ દેશમાં કેટલા ખોરાકની જરૂર છે, તે વિષે ઘણા મતભેદ છે, અને મતભેદ હોઇ શકે તેમાં નવાઇ પણ નથી. દરેકને એક સરખો ખોરાક એકજ માપમાં પુરતો હોઇ શકે નહિ.

તે વિષે ડૉ. રૉબર્ટ એચ. પર્કસ, એમ. ડી. એફ. આર. સી. એસ. કહે છે કે "પુરતો ખોરાક ત્યારેજ લીધો કહેવાય કે જ્યારે શરીરનું, શરીરના વજનનું અને શરીરના અવયવોનું પુરતી રીતે પોષણ થાય." આ ટુંકા વાક્યમાં બધો સમાવેશ થઇ જાય છે. જો કમતી ખોરાકને લીધે શરીરનું યોગ્ય રીતે પોષણ ન થાય, તથા વધારે ખાવાથી અજીર્ણ અને અશક્તિ જણાય, તો કોઇ પણ રીતે પુરતો ખોરાક લીધો છે એમ કહેવાય નહિ.

અંગ્રેજ લોકોની રીતભાત પ્રમાણે તંદુરસ્ત માણસને કેટલો ખોરાક જોઇએ તે વિષે મી. હચીન્સ નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

એક રતલ રોટલી અરધો રતલ માંસનો ખોરાક પા રતલ ચરબી એક રતલ પટાટાં પચીશ રૂપીઆભાર દુધ પા રતલ ઈંડાં પાંચ રૂપીઆભાર પનીર (ચીઝ.)	મી. હચીન્સે માંસના ખોરાકને અંગ્રેજ માટે જરૂરનો ગણ્યો છે.

ઉપર લખેલ ચીજ આખા દિવસ માટે છે; તેમાંથી કયે કયે વખતે કેટલી કેટલી ચીજ ખાવી તે નીચે પ્રમાણે:—

૧૧ વાગે (નાસ્તા વખતે)	માખણ લગાવીને બનાવેલી પાંઉની કાતરી બે, ઈંડાં બે.
૨ વાગે (ચા વાખતે)	એક મોટી રકાબી ભરીને સેરવો, ચરબી સાથે માંસનો એક મોટો ટુકડો, પાંઉ માખણની એક કાતરી.
સાંજે (વાળુ વખતે)	એક મોટું ગ્લાસ ભરી દુધ, પાંઉ માખણની કાતરી બે.
રાત્રે (મોડું) (સપર વખતે)	પાંઉ માખણની કાતરી બે, નવટાંક પનીર (ચીઝ).

અંગ્રેજ લોકો ચાર વખત પોતાનો ખોરાક લે છે. આપણા દેશી (હિંદુસ્તાની) લોકો સાધારણ રીતે બે અગર ત્રણ વખત પોતાનો ખોરાક લે છે.

મી. બેડફર્ડ—આપણા માટે નીચે પ્રમાણે ખોરાકની જરૂર બતાવે છે.

બંગાળાના સાધારણ વર્ગ માટે.

સવારે—	બાફેલા ચોખા	૧૫ રૂ. ભાર.
	દાળ	૭ા રૂ. ભાર.
	શાક	૧૦ રૂ. ભાર.

અગર

	રેાટલી	૧૦ રૂા. ભાર.
	મીઠું	૦ાા રૂા. ભાર.
	ઘી	૧ રૂા. ભાર.
	શાક	૧૦ રૂા. ભાર.
બપોરે—	ચેાખા	૨૫ રૂા. ભાર.
	શાક	૧૦ રૂા. ભાર.
	મીઠું	૦ાા રૂા. ભાર.
	દાળ, મચ્છી અગર માંસ	૭ાા રૂા. ભાર.
	ઘી અગર તેલ	૧ રૂા. ભાર.
	મસાલેા	૨ાા રૂા. ભાર.
રાત્રે—	બપેારની માફક.	

બંગાળાના સખત મજુરી કરનારા મજુર વર્ગ માટે.

સવારે—બંગાળાના સાધારણુ વર્ગના સવારના ખેારાક પ્રમાણે.

બપેારે—	ચેાખા	૩૦ રૂા. ભાર	મસાલેા ૨ાા ભાર.
	શાક	૧૦ ,, ,,	
	મીઠું	૦ાાા ,, ,,	
	દાળ અગર મચ્છી	૧૦ રૂા. ભાર	
	ઘી અગર તેલ	૧ રૂા. ભાર	

રાત્રે—ઉપરના બપેારના ખાણા પ્રમાણે.

પંજાબ, આગ્રા, અયેાધ્યા અને બિહારના સાધારણુ વર્ગના લેાકેા માટે.

સવારે—	ઘઉં અગર મકાઇનેા લેાટ.	૧૦ રૂ. ભાર.
	મીઠું	૦ાા રૂ. ભાર.
	ચેાખા	૭ાા ભાર.

ઘી	૧ રૂ. ભાર.
શાક	૧૦ રૂ. ભાર.
બપોરે—ઘઉં અગર મકાઈનો લોટ.	૭॥ રૂ. ભાર.
દાળ	૭॥ રૂ. ભાર.
શાક	૧૦ રૂ. ભાર.
મીઠું	૦॥ રૂ. ભાર.
ચોખા	૧૨॥ રૂ. ભાર.
દાળ	૧૦ રૂ. ભાર.
ઘી અગર તેલ	૨ રૂ. ભાર.
મસાલો	૨॥ રૂ. ભાર.

રાત્રે—બપોરની માફક.

પંજાબ, આગ્રા, અયોધ્યા અને બિહારના સખત કામ કરનારા મજુરો માટે.

સવારે—સાધારણ વર્ગના જેટલું.

બપોરે—ઘઉં અગર મકાઈનો લોટ.	૧૫ રૂ. ભાર.
ચોખા	૨૫ રૂ. ભાર.
દાળ	૭॥ રૂ. ભાર.
ઘી અગર તેલ	૨ રૂ. ભાર.
મીઠું	૦॥ રૂ. ભાર.
મસાલો	૨ રૂ. ભાર.
શાક	૧૦ રૂ. ભાર.

બંગાળાની તુરંગમાં નીચે પ્રમાણે ખોરાક અપાય છે.

રંગુનના ચોખા	૧। રતલ
જુદી જુદી દાળ	૧૨॥ ભાર

શાક	૧૨॥ ભાર
ઘઉં અગર મકાઇનો લોટ	૦॥। રતલ

એક વિદ્વાન લખી ગયો છે કે—શરીર હંમેશ પોતાને માટે નાઇટ્રોજન ધરાવનારો ખોરાક સાચવી રાખવાની તજવીજ કર્યે જાય છે. જે માણસના શરીરમાં આવા પ્રકારનો ભંડોળ વિશેષ હોય છે તે મજબુત શક્તિવાળો હોય છે, અને જેમાં કમી હોય છે તે નબળી શક્તિવાળો હોય છે. મજબુત શક્તિવાળો માણસ કોઢ, ક્ષય, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફૉઇડ ફીવર, કોલેરા, મરકી વગેરે ઉપદ્રવોથી પોતાનું રક્ષણ સારી રીતે કરી શકે છે, જ્યારે નબળી શક્તિવાળો માણસ તે રોગનો ભોગ થઇ પડે છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં ઉડતા **રોગોથી દેશીઓ મોટી સંખ્યામાં મરી જાય છે, તેમ અંગ્રેજોમાં થતું નથી, તેનું કારણ તેઓ નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક હંમેશ લીધા કરે છે તે છે.**

દેશી લશ્કરના સિપાઇઓ માટે.

સાધારણ રીતે લશ્કરી સિપાઇઓને જે જાતનો ખોરાક અપાય છે. તેને સારો ગણવામાં આવે છે. તીરાહની ચઢાઈ વખતે દેશી સિપાઇઓને નીચે પ્રમાણે ખોરાક આપતાઃ—

આટો અગર ચોખા શેર બે ઘી રૂ. ૫ ભાર નીમક રૂ. ૨ ભાર	દાળ રૂ. ૧૦ ભાર

તે સિવાય જે લોકો ગોસ્ત, મસાલા વગેરે ખાતા, તેને પૈસા આપવાથી તે મળી શકતાં. વળી તે ઉપરાંત કાંદા તથા આમ્ચુર પણ આપવામાં આવતાં.

એડનમાં સાંઢણીના સ્વારો માટે.

ચાવલ અગર બિસ્કિટ દોઢ શેર

ખજુર શેર એક	ઘી રૂ. ૫ ભાર.
ખાંડ રૂ. ૫ ભાર	કૉરી રૂ. ૦ાા ભાર.
કાંદા રૂ. ૫ ભાર	દાળ ૨ રૂ. ભાર.

ઉપર પ્રમાણે આપણા દેશીઓને માટે પુરતો ખોરાક ગણી તેટલા પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે.

જો ગોરા લોકોને નાઇટ્રોજન ખોરાક પુરતા પ્રમાણમાં આપવામાં ન આવે, તો તેઓ પણ ઉડતા ચેપી રોગોના જલદીથી ભોગ થઇ પડે, તેમાં કંઇ શક નથી. જો નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક તેઓ ઓછો ખાય, તો તેઓ દેશીઓની પંક્તિમાં આવી જાય, અને દેશીની માફક જલદી પટકાઇ પડે. આપણાં કરતાં તેઓ સુખી હાલતમાં હોવાથી પૂરતો ખોરાક ખાય છે, અને રોગોમાંથી બચી જવા પામે છે.

સખત મજુરી કરનારાઓએ તો ખોરાકનાં સર્વે તત્વો પુરતા પ્રમાણમાં લેવાં જોઇએ. હાલના સાયન્સથી એવું સિધ્ધ થયું છે, કે આપણા સ્નાયુઓમાં કૌવત લાવનારી મુખ્ય ચીજો જુદા જુદા પદાર્થોમાંથી મળતી ખાંડ છે. મનનું કામ કરવા માટે ખોરાકનાં બંધારણમાં કયાં કયાં તત્વો આવે છે, તેનો વિચાર કરવા કરતાં જલદી પચી જાય તેવો ખોરાક કયો છે તે વિષે વધારે લક્ષ રાખવું જોઇએ.

મી. ડેવીઝ—કહે છે કે સખત મજુરી કરનાર માણસો જો પોતાના ખોરાકનું પ્રમાણ કમી કરવા ઇચ્છતા હોય, તો તેઓએ નાઇટ્રોજનવાળા પદાર્થો કમી નહિ કરતાં ચિકાશવાળા અને ખાંડવાળા પદાર્થો કમી કરવા.

ઉપરના જુદા જુદા અંગ્રેજ ડૉક્ટરોના અભિપ્રાયથી એટલું તો સિધ્ધ થાય છે, કે દરેક માણસે પોતાની તંદુરસ્તી સારી રીતે ટકાવી રાખવાને નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક પુરતા જથ્થામાં ખાવો જોઇએ. આપણાં હિંદુસ્તાનના ઘણા ખરા સાધારણ વર્ગનાં માણસો અને

મજુર વર્ગના લોકોને આર્થિક સ્થિતિ નબળી હોવાને કારણે, નાઇ-ટ્રોજનવાળો ખોરાક, ગોરા લોકોના પ્રમાણુ કરતાં અરધોએ મળતો નથી, આપણા ઉષ્ણુ દેશની જરૂરીઆત જેટલો પણ મળતો નથી. પછી ક્યાંથી તેઓની શારીરિક સંપત્તિ સુધરે ? અને કેવી રીતે તેઓ દીર્ઘ આયુષ્ય ભોગવી શકે ?

ખાનપાન સંબંધી નકલ નુકસાન કરે છે.

આજકાલ ખોરાકમાં અનુકરણુ બહુ ચાલ્યું છે. કદાચ ઠંડા મુલકના લોકોને ઉઠતાવેંત ગરમાગરમ ચાની જરૂર પડતી હશે; પરંતુ આપણા ગરમ દેશના લોકોને તેવા ગરમા ગરમ ઉકાળાની જરૂર નથી. ગરમ દેશના લોકોને તો ચા સર્વ પ્રકારે નુકસાનજ કરે છે. ચીન જેવા ભેજવાળા દેશમાં ચાની અત્યંત જરૂર છે, અને તેથી ત્યાં ચાનો ફેલાવો ધરોધર છે. પરંતુ એક તો આપણો દેશ પોતેજ ગરમ છે, તેથી તેમાં રહેનારા માણસોની પ્રકૃતિ પણ તેને અનુસરતીજ હોવી જોઇએ. વળી તેમાં અતિ ઉષ્ણુ ચાનો ઉપયોગ, એ તો હદ ઉપરાંત અતિપણું થયું, અને અતિ સર્વ ઠેકાણે સદા નુકસાનકારકજ છે.

ઠંડા મુલકના લોકોને અતિશય ઠંડીને લીધે પાચન સહજ થઇ જાય એ સ્વાભાવિક છે, તેથી તેઓને કદાચ ત્રણુ ચાર વાર ખોરાક તથા નાસ્તાની જરૂર પડે, પણ આપણા ગરમ દેશના લોકોએ તે બાબતમાં તેનું અનુકરણુ કરી સત્યાનાશ વાળ્યું છે. સવારના પહોરમાં ઉઠતાં વેંતજ ચા તથા નાસ્તો તૈયાર હોય છે. બે ત્રણુ કલાક પછી જમવાનું તે જરા પચ્યું ન પચ્યું તેવામાં બપોરના ચા તથા નાસ્તો હાજરજ છે. વળી બે કલાક પછી પાછું રાતનું વાળુ. આ પ્રમાણે આપણે પોતેજ આપણી હોજરીના શત્રુ થઇએ છીએ; માટે ખોરાક ખાવાની બાબતમાં પણ ઠંડા દેશનું અનુકરણુ કરવું એતો મૂર્ખાઇજ છે.

ગોરા લોકો ટેબલ ખુરશી પર બેસી, છરી–કાંટા વતી ખાય છે. અતિશય ઠંડીને લીધે કદાચ તે લોકોને સર્વ કપડાં પહેરી ટેબલ ખુરશી પર ભોજન કરવાની આદત પડી હોય, તેથી આપણે પણ તેજ પ્રમાણે ખાવાથી વધારે પાચન કરી શકતા નથી. તો પછી તેવી બાબતોમાં અનુકરણ કરવું એ ગૃહસ્થાઇ નહિ, પણ પૈસાની ખરાબીજ છે. કેટલાએક માણસો અપટુ ડેટ રહી, શ્રીમંતમાં ખપવા ટેબલ ખુરશી પર પોતાનાં ભોજનો લે છે. પણ તેથી તેઓ શ્રીમંત કરતાં દાંભિકમાં વધારે ખપી જાય છે. **માટે ખોરાકના કૃત્રિમ રીવાજો તથા અનુકરણથી પડેલી આદતોને કાઢી નાખવી જોઇએ.**

કેટલાએક મનુષ્યો પુસ્તકો દ્વારા તથા ભાષણો દ્વારા ચાથી નુકસાન થાય છે એવું સમજવા છતાં; અને કદાચ પોતાની પ્રકૃતિને માફક ન હોય તો પણ, ઘરમાં ચા તૈયાર થાય ત્યારે સર્વ ભેળા ચા પીવા પોતે પણ બેસી જાય છે. તે માણસ ખાત્રીથી એમ માને છે કે ચા મને માફક નથી આવતો, છતાં પણ, તે ચા પીવાનો તો ખરોજ ! આ કેટલી બધી ચાની ગુલામગીરી ! કેટલી બધી નબળી માનસિક શક્તિ ! ચા જેવી એક નિર્માલ્ય તથા હાનિકારક ચીજ તેના મન ઉપર કેટલી બધી સત્તા જમાવે છે ! શું તેવા મનુષ્યો ચા વગર ન રહી શકે ? પણ ચાના પૂજારીઓમાં ક્યાંથી હોય તેવી દૃઢ માનસિક શક્તિ ? કદાચ ચા પીવાનો વખત ન હોય ત્યારે એવો નિશ્ચય થાય, કે આજ તો હું ચા પીશ નહિ. ચાથી મને નુકસાન થાય છે. છતાં ચાને દેખી તે સર્વ ભુલી જાય છે, અગર તો આજ પીવામાં હરકત નથી કાલથી નહિં પીઉં એવા વિચારો નિત્ય ચાના વખતે કર્યા જાય છે.

હાલમાં સવારમાં વાસી ખાખરા, જુનાં બિસ્કોટો કે પાઉં ચાની સાથે ખાવાનો ચાલ સાધારણ થયો છે. કેટલાક લોકો સવારમાં ચાની સાથે ગાંઠીઆ ખાય છે, સાહેબ લોકોની પેઠે બિસ્કીટ તથા

પાઉં ચામાં બોળીને ખાવાથી વળી વધારે લહેજત તેઓ માનતા જણાય છે. આ બધી કૃત્રિમ આદતો દેખાદેખીથી પડેલી છે, અને તેમાં ઘણી મોટી ખરાબી છે. તે આદતો અજીર્ણ તથા રોગોને આમંત્રણ આપે છે, માટે તેને તજી દેવામાંજ લાભ સમાયલો છે.

આ દેશના તકલાદી જુવાનોની જુઆની લો. સેંકડે ૭૫ જુવાનો કલેજાની ફરિયાદવાળા નીકળશે. તેમનાં પેટનાં પડખાં અને કલેજાંને દાબીને તપાસ કરશું તો તેમાંનાં ઘણાંનાં પેટ સખત, કઠણ, અવાજ કરતાં, દબાવતાં દરદ કરતાં, કબજીઅતવાળાં તથા પવનથી ફુલેલાં માલમ પડશે. આ પરિણામ ખાનપાન સંબંધી નકલ—ખાનપાનના બગડેલા કારભારનું—અત્યાચારનુંજ છે.

રાત્રે ગળાગળ ગળીને સુતો હોય, તેને પાછો સવારમાં નાસ્તો જોઇએ! પેટ ઠસોઠસ ભર્યું હોય, ઝાડો આવ્યો ન હોય, ઓડકાર આવતા હોય, છતા ચા, બિસ્કીટ અને નાસ્તો તો લેવાનાજ!

ખરી ભુખ કોને કહેવી અને અજીર્ણ કોને કહેવું? તેનું જેને ભાન નથી તેવા અજ્ઞાન મનુષ્યો ખાનપાન સંબંધમાં વગર વિચારે સાહેબ લોકની નકલ કરી હંમેશને માટે ડૉક્ટર અગર. વૈદ્યનાં ગ્રાહક બની પોતે દુઃખી થાય છે અને કુટુંબના માણસોને દુઃખી કરે છે. તેવા લોકોએ સાહેબ લોકોની નકલ કરવાની રીતી છોડી દઇ ક્ષુધાના ઘંટને માન આપતાં શીખવું જોઇએ.

ખોરાક ક્યારે અને કેટલો ખાવો.

આપણા આયુર્વેદમાં ક્યારે ખાવું તે વિષે **ભાવપ્રકાશમાં** નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

क्षुत्संभवति पक्वेषु रसदोष मलेषुच
कालेवा यदिवाकाले सोऽन्नकाल उदा तः ॥

સારાંશ—રસ, દોષ તથા મળનો પાક થવાથી ભૂખ લાગે છે, માટે તે ભૂખ હંમેશમે વખતે લાગી હોય, કે વગર સમયે લાગી હોય, પણ **ભૂખ એજ અન્ન ખાવાનો યોગ્ય સમય સમજવો.** જો કાચી ભુખમાં ખાવામાં આવે તો રસ કાચો રહી જાય છે, દોષ જામી જાય છે, અને મળનો પાક થતો નથી. પરીણામે અજીર્ણ થાય છે. તેને માટે **સુશ્રુતાચાર્યે** પોતાના ગ્રંથમાં નીચે પ્રમાણે લખ્યું છેઃ—

अप्राप्तकाले भुंजानः शरीरे ह्यलघौ नरः ।
तांस्तान्व्याधी नवाप्नोति मरणंवाधिगच्छति ॥

સાર—ભૂખ લાગ્યા વિના જે માણુસ જમે છે, તે માણુસ શરીરે મજબુત હોય, તો પણ અનેક વ્યાધિને પામે છે અગર મરણ પામે છે. કેટલાક માણુસો નિયમિત વખતે જમે છે તે સારૂં છે, પણ સર્વથી ઉત્તમ તો ભૂખ લાગે ત્યારે જમવું તે છે. નિયમિત વખતે જમ્યા છતાં, ઉજાગરા, ચિન્તા કે હવા પાણીના ફેરફારથી વખતે પચતું નથી. માટે પચ્યું ન હોય ત્યારે પણ નિયમસર જમવું વ્યાજબી કહેવાય નહિ.

શ્રીમાન્ વાગ્ભટ્ટે ખાવાની માત્રા નીચે પ્રમાણે બતાવી છેઃ—

मात्रा प्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावाद्विजीर्यति ॥

ખાધેલો ખોરાક સુખેથી સારી રીતે પચી જાય તેટલું પ્રમાણ ખોરાકનું સમજવું.

આ એક લીટીમાં કેટલું બધું સમજવાનું છે, **સુખેથી** એટલે કંઇ પણ ઉપદ્રવ વગર સહેલાઇથી પચી જાય તેટલું, વળી **વિજીર્યતિ** શબ્દ એમ બતાવે છે કે પચે તેટલું એમ નહિ, પણ સારી રીતે પચે તેટલું, સારી રીતે પચેલું ત્યારેજ કહેવાય, કે જ્યારે ખાધેલ અન્નનું લોહી બની તે લોહી શરીરનાં બીજાં અવયવોને પુષ્ટિ આપે.

બરોબર પચેલું ક્યારે કહેવાય તે વિષે **ભાવપ્રકાશમાં** નીચે પ્રમાણે લખ્યું છે.

उद्गार शुद्धिरुत्साहो वेगोत्सर्गो यथोचितः ।
लघुता क्षुत्पिपासा च जीर्णाहारस्य लक्षणम् ॥

સારઃ—શુધ્ધ ઓડકાર, ઉત્સાહ, મળમૂત્ર સાફ આવવાં, શરીરમાં હલકાપણું અને ભૂખ તથા તરસ લાગવી એ પચેલા આહારનું લક્ષણ છે. આમાંનું એકાદ લક્ષણ ઓછું હોય તો બરોબર પચ્યું કહેવાય નહિ. માટે દરેક માણસે આવી સૂક્ષ્મ વાતોનો વિચાર કરી કેટલું પચે છે તે લક્ષમાં રાખી તેટલું ખાવું.

ખાનપાનનો બગાડ—અજીર્ણ, ઉલટી એ ઝેરજ છે.

આજકાલ ખોરાકના નાના પ્રકારના સ્વાદ અને વાનીઓ તરફ માણસ જાતની વૃત્તિ બહુ વધી છે. જેમ જેમ બીજી બાબતોમાં સુધારણા થતી જાય છે તેમ તેમ ખોરાકની બાબતમાં પણ સુધારો થતો જાય છે. જે રસોયો ધમાધમાટ અને તમતમાટવાળાં શાક બનાવે, લહેજતદાર પકવાન્નો બનાવે, અને સર્વ રસોઇ અત્યંત સ્વાદીષ્ટ બનાવે તેને સર્વે માન આપે છે, તેના ઘેર ઘેર ભાવ પુછાય છે, તેને માટે નોકરી હાજરજ હોય છે. પણ તેવી રસોઇથી શું નુકસાન થાય છે તેની ગણત્રી કોણ કરે છે? એ તમતમાટવાળાં શાકપત્રો, એ લહેજતદાર રસોઇ, અને એ સ્વાદીષ્ટ ખાણાં માણસની હોજરીને બગાડી પાયમાલ કરે છે તેની કોને ચિન્તા છે? કદાચ તેવી રસોઇથી કલેજું સુસ્ત થઇ જાય, અજીર્ણ થાય, ઉલટી થાય, પણ તેને માટે શી દરકાર? ઉત્સાહમંદ જણાય, પેટમાં પવન જણાય, માથું ભારે લાગે અને મોં સ્વાદ વિનાનું હોય, તો પણ સ્વાદિષ્ટ રસોઇને જોઇ, તે ખાવાની કોણ ના પાડી શકે? જમતાં પહેલાં પોતાના પેટને પુછવું જોઇએ. કોણ તેમ કરે છે? વખતો વખત અજીર્ણના ખારીઆ ઓડકાર આવે, છાતીમાં ખટાશ ચડે, ઝાડાનો કબજો રહે પણ ખાવાની ના કેમ પડાય?

આવા માણસોએ સમજવું જાઇએ કે અજીર્ણ, ઉલટી, કલે-

જાની સુસ્તી, અરૂચિ, માથાની ફરિયાદ, છારીઆ ઓડકાર એ સર્વ ચિન્હ અજીર્ણનાં છે. અજીર્ણ છુપું ઝેર છે. તે ઝેર ક્યારે અને કેવી રીતે માંણુસનેા નાશ કરશે તે કહી શકાય નહિ. જો તે ઝેરનેા યેાગ્ય ઉપચાર કરી નાશ કરવામાં ન આવે તેા તે શરીરના તમામ અવયવેાને ખેાટા પાડી મનુષ્ય દેહનેા નાશ કરે છે.

અજીર્ણ થાય છે એટલે માણસેા તેની જોઇએ તેટલી દરકાર કરતા હેાય તેમ જણાતું નથી. કેટલાક તેા તે અજીર્ણમાં વીષ સમાન વિરૂદ્ધ ભેાજન કરી અજીર્ણને પુષ્ટી આપે છે. તેઓને ખબર નથી હેાતી કે શરીરમાં હેાજરી પચાવી શકે તેના કરતાં વધારે ખેારાક નાખી અજીર્ણરૂપી સડેા-ઝેર ઉત્પન્ન કર્યું છે. જો તે ઝેરમાં વિશેષ ઝેર નાખીશું તેા મેાત વહેલું થવાનું. તેઓ જ્યારે અજીર્ણમાંથી બીજાં દરદેા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારે તેનું કારણ સમજી શકતા નથી, અને વૈદ્યેા તથા ડૅાકટરેા પાસે "મને ઉલટી થાય છે, મને ઝાડા થાય છે" વગેરે ફરિયાદ કરી દવા માગે છે. જ્યારે તેઓને લાંઘણ કરવાનેા ઉપદેશ કરવામાં આવે છે અને તે સડાનેા અટકાવ થાય, તથા કેાઠેા સાફ થાય, તેવાં સાદાં ઔષધેા આપવામાં આવે છે, ત્યારે કહે છે કે "ખરચ વધારે થાય તેની હરકત નહિ; પણ મને કેાઇ મેાટી જાતની ભસ્મ કે કિમતી દવા આપેા. ખર્ચ બાબત મુઝાશેા નહિ; પણ મારેા રેાગ એક બે દિવસમાં શાન્ત થાય તેમ કરેા. સાથે સાથે ખેારાક પણ લેવાય તેવી દવા આપજો. મારાથી લાંઘણ થઇ શકશે નહિ વગેરે." તેઓને પેાતાના રેાગનું મૂળ કારણ સમજાતું નથી તેથી તેઓ આમ કહે તેમાં નવાઇ નથી. પ્રથમ તેા દરદનું મૂળ શેાધી કાઢી તેને અટકાવવું જોઇએ. ત્યારબાદ દરદને શાન્ત કરનારા ઉપાયેાની યેાજના કરવી જોઇએ. આમ કરવાથી જ દરદની શાન્તિ થઇ શકે છે. મેાટી માત્રાઓ ખાવાથી ફાયદેા થતેા નથી પણ નુકશાન થાય છે.

ખાવામાં ચડસા ચડસીથી પણ બેહદ નુકસાન થાય છે. "જો તમે એક રેાટલી લેા તેા હું બે લઉં, જો તમે એક લાડુ લેા તેા

હું પણ એક લાડુ લઉં, તમે આટલું લો તો હું આટલું લઉં.' 'આ પ્રમાણે ચડસા ચડસીમાં ઉતરી હોજરીને પાયમાલ કરતાં લોકો અચકાતા નથી. પછી અજીર્ણ, ઉલટી વગેરે થાય તેની હરકત નહિં પણ ખાતી વખતે સ્વાદને લીધે ચડસા ચડસી કરી પુષ્કળ ખાવાનાજ. તેઓએ સમજવું જોઇએ કે તેમ કરી તમે અનાજને બગાડો છો એટલુંજ નહિ પણ તમારા શરીરમાં અન્નને બદલે ઝેર નાખો છો. હાથે કરી પગપર કુહાડા મારો છો. તે અનાજને ભીનાશ વાળી જગ્યામાં બે ચાર દિવસ રાખી મુકવામાં આવે તો તેમાં સડો ઉત્પન્ન થઇ તેમાંથી બદબો આવ્યા સિવાય રહે નહિ. અને બદબો એ ઝેરી હવા છે. આ બાબત તો સર્વ કોઇ સમજી શકે તેમ છે. ખાવામાં પણ હોજરી ન સમાવી શકે તેટલું તેમાં નાખો તો તેમાંથી સડો ઉત્પન્ન થઇ બદબો આવે તે બદબો ખાટી ઉલટી, ખાટા ઓડકાર વગેરે રસ્તે આપણને ખબર આપે છે. આપણને ચેતવે છે કે ભાઇઓ હવે સંભાળજો, છતાં આપણે સમજ્યા વગર તેમાં વધારે સડો ઉત્પન્ન કરવા બીજું અનાજ નાખીએ છીએ.

ખાવામાં અતિ આગ્રહ એ પણ શરીરનું નુકસાનજ કરે છે. "મારા સમ, તમારા સમ, મારા માન ખાતર" એમ કહી વધારે પીરસવામાં આવે છે. અને ખાનાર બીચારો લાચારીથી પીરસેલું ખાઇ જઇ પોતાના પેટને બગાડે છે. વધારે આગ્રહ કરનારાઓએ સમજવું જોઇએ કે આગ્રહ કરી તમે સામા માણસ ઉપર જે પ્રેમ બતાવો છો તે પ્રેમ તેની ખરાબી કરે છે. તે પ્રેમ નહિ પણ શત્રુવટ છે. **માટે ખાવાની બાબતમાં અતિ આગ્રહ કરવો નહિ.**

નાસ્તા પાણી નકામાં છે. નાસ્તા પાણી પણ માણસની હોજરી બગાડવાનું એક મોટું સાધન થઇ પડયું છે. બરોબર પેટ ભરીને ખાધું હોય, પેટમાં બીજા અનાજને માટે જગ્યા ન હોય તેવામાં નાસ્તા પાણી કરવાનું આવી પડે છે. એક બે મિત્રો ભેળા મળી નાસ્તા કરવાનું શરૂ કરે છે. કેટલી ભુખ છે તેનો ખ્યાલ નહિ કરતાં જેટલું

ઓરી શકાય તેટલું હોજરીમાં ઓરે છે, પછી જ્યારે અજીર્ણ અગર ઉલટી થાય ત્યારે તેને માટે દવા લેવા દોડે છે; પણ અજીર્ણ તથા ઉલટી એ ખાધેલા નાસ્તાનું ઝેર થઇ બહાર નીકળવા માટે કુદરતે કરેલો પ્રયાસ છે તે બાબત તેનાથી સમજી શકાતી નથી.

દેખાદેખીએ પણ સત્યાનાશ વાળ્યું છે. આપણા પાડોશીને ત્યાં ઢોકરાં બન્યાં હોય તો આપણે પણ તે કરવાંજ જોઇએ. ભલે છોકરાં માંદા હોય, આપણને અજીર્ણ થયું હોય પણ પડોશીને ત્યાં કર્યું માટે આપણે કરવુંજ જોઇએ. પડોશીને ત્યાં મિષ્ટાન્ન હોય તો આપણે પણ તે કરવુંજ જોઇએ. ન કરીએ તો વ્યવહારમાં ખામી આવે અને આપણે લોભીઆ ગણાઇએ. આ સર્વ ખોટા ચાલ છે, અને તે સર્વ તજવા યોગ્ય છે. દેખાદેખીથી કેટલું નુકસાન થાય છે તેની કદાચ તાત્કાલિક સમજ ન પડે પણ તેથી લાંબે વખતે શરીર તથા પૈસાની ખુવારી થાય છે.

ખોરાકથી પોષણ અને ખોરાકથી ક્ષય.

ખોરાકથી પોષણ મળે છે એ તો સર્વત્ર સિદ્ધ થએલું છે. ખોરાક ખાધા વગર પોષણ ન મળી શકે એમ તો સર્વ સમજે છે; પરંતુ ખોરાકથીજ શરીરનો ક્ષય થાય છે એ વાતનો ઘણા થોડાજ વિચાર કરતા હશે. ઘણાને તો આ બાબત સમજવામાં પણ નહિ આવતી હોય; પણ સેંકડે ૭૫ મૃત્યુ અકાળે થાય છે અને તે મૃત્યુ કરનાર ખોરાક છે.

આપણામાંના કેટલાએક બહુ ખાવાના હિમાયતીઓ અન્યને ઉપદેશ આપે છે કે ખુબ ખાઓ તો ખુબ શક્તિ આવે. આ એક અયોગ્ય ઉપદેશ છે. ખોરાક કેવો ખાવો, કઇ જાતનો ખાવો અને ક્યારે ખાવો તે સંબંધી જ્યાં સુધી સૂક્ષ્મ અવલોકન કર્યું નથી ત્યાં સુધી ખોરાક વધારે ખાવાનો ઉપદેશ આપનારાઓ દરદીઓનું હિત કરતાં અહિત વધારે કરે છે.

દરદીને બહુ ખાવાથી આમાજીર્ણ થઇ તાવ આવ્યો હોય, અને જે વખતે બીલકુલ ખાવાની રૂચિજ ઉઠી ગઇ હોય, ત્યારે દરદીના હિતેચ્છુઓ " ખાવાથી શક્તિ આવશે, ખાઓ, કડવું કરીને પણ પેટમાં નાખો, થોડો શીરો આંખ મીંચીને પેટમાં નાખો, ખાધા વગર તે કંઇ શક્તિ આવે ? " વગેરે ઉપદેશ આપી દરદીની અરૂચિ તથા અનિચ્છા છતાં આગ્રહ કરી પરાણે ખવરાવે છે. દરદીની આટલેથીજ કંઇ કમ્બખ્તી અટકતી નથી; પણ જો તે કોઇ ઉંટવૈદો અગર તેવાજ ડોકટરની સારવાર હેઠળ હોય તો તે પણ સલાહ આપે છે કે, " સારી રીતે ખાધા વિના તે શક્તિ ક્યાંથી આવે ? માટે સારી રીતે ખાઓ. તમે ખોરાકથી ડરો છો, પણ ખોરાક વિના શક્તિ કયાંથી ?" વગેરે. પણ અજીર્ણમાં અનાજ પડે એટલે તે અનાજનું ઝેર થાય છે અને તે ઝેર લાગ આવે તો માણસને મારી નાખતાં ચૂકતું નથી. જે અનાજથી શરીરનું પોષણ થવું જોઇએ તેજ ખોરાક શરીરનો ક્ષય કરે છે.

કેટલું ખાવું, તે વિષે કંઇ ચોકસ ધોરણ બાંધી શકાય નહિ. સર્વની પાચન શક્તિ, સર્વની પ્રકૃતિ, સર્વની રૂચિ એક સરખી હોતી નથી. વળી બાળક, સ્ત્રી જુવાન અને વૃદ્ધ તે સર્વને ખોરાકનું એક ચોકસ પ્રમાણ અનુકુળતું થઇ પડે નહિ; તોપણ સાધારણ શબ્દમાં વાત કરીએ તો એમ કહી શકાય કે **ભૂખ પ્રમાણે ખાવું.** પણ શું દરેક માણસ ભૂખ પ્રમાણે ખાય છે. ખરી ભૂખ એટલે શું તે પણ શું દરેક માણસ જાણે છે ? ઘણાં માણસો એવાં હોય છે કે ખરી ભૂખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. **જીંદગીને માટે ખાનપાનની જરૂર છે** એતો મર્મ ઘણા ભુલી જાય છે. તેઓ ખાવા માટેજ જીવે છે. જીવવા માટે ખાતા નથી. સ્વાદીષ્ટ ભોજનથી ભરપુર ભાણામાં મન લલચાવનારી, દીલ ખુશ કરનારી, મોંમાં પાણી છોડનારી, આંખમાં ચળકાટ અને મનમાં મલકાટ પેદા કરનારી સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ જોઇ, કોનું દિલ લલચાયા વગર રહે છે ? આવી લલચાવનારી વાનીઓથી કદાચ બે કો-

બીઆ વધારે પણ ખવાઇ જવાય; પરંતુ બહુ ખાનારાઓ પોતાના હાથેજ પોતાનો 'આપઘાત કરવાની શરૂઆત કરે છે. હદ ઉપરાંત ખાનપાન બેમાલુમ રીતે ખોરાક દ્વારા શરીરમાં ધીમું ઝેર દાખલ કરે છે, અને તેથી બહુ ખાનારાઓ પોતાની પત્થર જેવી મજબુત કાયા કાચના કુંભા જેવી (ક્ષણમાં તુટી જાય તેવી) નબળી બનાવી દઇ અંતે જાન ખુએ છે.

માણસે ખાવામાં નીચલી પાંચ બાબતોનો પહેલો વિચાર કરવો જોઇએ.

૧. ભૂખ નહિ છતાં ખાવું.

૨. થોડી ભૂખમાં ખાવું.

૩. ભૂખ કરતાં વધારે ખાવું.

૪. વારંવાર ખાધા કરવું.

૫. ભૂખ છતાં ન ખાવું.

આ પાંચે બાબતથી સંભાળવાનું છે. ઘણાં માણસો એમજ માને છે કે 'અમે ખાવા માટેજ જનમ્યા છીએ' તેઓને ભૂખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. પછી જ્યારે અજીર્ણ થઇ માંદા પડે છે ત્યારે દોષ દૈવને આપે છે. શું કરે બિચારૂં દૈવ ? પોતાની ભૂલ પોતે જોતા નથી અને દૈવને દોષ દે છે. તેથી કંઇ રોગની શાન્તી થતી નથી. ભુખ ન લાગી હોય છતાં ખાય છે. જે અન્ન હજુ હોજરીમાં છે, તે પચ્યું નથી તેટલામાં નવું અન્ન તેમાં આવી પડે છે. તેથી આમાશયમાં વધારે પડતા ખોરાકનો સડો થાય છે અને સડામાંથી દુર્ગંધયુક્ત ખરાબ ઓડકાર આવે છે. કાચી ભૂખમાં ખાવાથી પણ તેમજ બને છે. વળી જે લોકો ભૂખ લાગી હોય તેના કરતાં વધારે ખાય અગર તો વારંવાર ખાખા કર્યા કરે તેઓને પણ અજીર્ણ થયા સિવાય રહેતું નથી. બહુ ખાવાથી પુષ્ટી આવતી નથી પણ બહુ પચાવવાથી પુષ્ટી આવે છે એનો ખ્યાલ રાખી ખાવું જોઇએ.

જે લોકો ભૂખ લાગી હોય છતાં ન ખાય તે પણ ભૂલ કરે છે. ભૂખ લાગી હોય છતાં ન ખાવાથી તેમની જઠરાગ્નિ મંદ પડી જાય છે. મંદ પડી ગએલ જઠરાગ્નિને પાછી ચાલુ કરતાં ઘણી મહેનત પડે છે માટે ભૂખ લાગી હોય ત્યારે ન ખાવું, એ પણ આરોગ્યશાસ્ત્રના નિયમની વિરૂદ્ધ છે.

માણસની તંદુરસ્તીનો આધાર ખાવાના પ્રશ્ન ઉપર છે. જીંદગીને માટે ખાનપાનની જરૂર છે એમ તો સર્વ કહે છે, તે પ્રમાણે વર્તે છે કોણ? સારૂં સારૂં ખાઇ પીને ખુશી થવાનું સૌને ગમે છે. થોડા વખતના જીભના સ્વાદથી આનંદ મેળવવા ખાતાર પોતાની તંદુરસ્તી ઉપર ઘા મારવામાં સર્વ નીપૂણ છે. પણ તે આનંદ વર્ષોના વર્ષો સુધીનો શ્રાપ થઇ પડશે એમ કોણ સમજે છે? હદ વિના ખોરાક ચાલુ રાખ્યાથી તાવ અને અજીર્ણથી ઉત્પન્ન થતા પેટના દુખાવા તથા બેચેનીની કંટાળા ભરેલી ફરિઆદોનો ભોગ થઇ પડે છે. માણસ જાત જો ચાહે તો ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે. ફક્ત સાદો ખોરાક ખાઇને માણસ પોતાના સમય સુધી બાવળની ગાંઠ જેવો મજબુત રહી શકે છે. જેઓ ૧૦૦ અગર તેથી વધારે વરસ જીવ્યા છે. તેઓને પૂછવાથી માલમ પડયું છે કે તેઓની લાંબી જીંદગીનું કારણ ખોરાક સંબંધી તેઓનો સંયમ હતો.

જો માણસ મજબુત મન ધરાવી શકતો હોય, પોતાના શરીરની વૃત્તિઓ અને જુસ્સાપર વજ્ર સમાન કાબુ ધરાવી શકતો હોય, અને ગમે તેવી લાલચોને પણ તે મારી હઠાવી શકતો હોય તો તે પોતાનાં બહુ ખોરાક ખાવાથી તુટી ગએલાં, તવાઇ ગએલાં શરીરનાં અવયવોને પાછો સમારી શકે અને પોતાનાં શરીરને દૃઢ બનાવી શકે એવા પણ દાખલાઓ મળ્યા છે, મોટા મોટા વૈદ્યો અગર હકીમોની દવા જ્યાં નિષ્ફળ ગએલી છે ત્યાં દરદીઓ પોતાની આગલી જીંદગીમાં ચલાવેલ સર્વ સ્વચ્છંદીપણાનો ત્યાગ કરી, ફક્ત સાદા ખોરાક તથા મનની સંયમતાથી, નવાઇ જેવી રીતે ફતેહ મેળવી ગયા છે.

જેઓએ બહુ ખાઇને પોતાનાં શરીરને જર્જરીત કર્યું હોય તેઓએ મનપર અંકુશ રાખી, નિયમિત ખાવાની ટેવ પાડી, આ અખતરો અજમાવી જોવો. તેઓએ ખોરાક બીલકુલ બંધ કરવો અગર થોડામાં થોડો સાદો ખોરાક ખાઇ ખરી ભૂખને જાગ્રત કરવી. આમ કરવાથી શરીરના સંચાનાં ચક્રો ફરી જશે અને સુધરવા માંડશે. સાદો સારો અને થોડો ખોરાક જીંદગીનો સન્મિત્ર છે. તે મિત્રની મદદથી માણુસ પોતાની જીંદગી ૧૦૦ વર્ષ ટકાવી રાખવા સમર્થ થાય છે. અસ્તુ.

ભાગ ૧ લો સમાપ્ત.

"વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર" કૃત

લોકપ્રિય વૈદ્યક પુસ્તકો.

	કિંમત.
ઘરવૈદું— Family Medicine (છઠ્ઠી આવૃત્તિ)	છપાય છે.
સારી સન્તતિ–How to beget Healthy Children (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૨–૦–૦
ધાત્રી શિક્ષા–Midwifery (બીજી આવૃત્તી)	૨–૦–૦
રોગી પરિચર્યા–A Book on Nursing ...	૨–૦–૦
ગરીબોનો વૈદ્ય–Simple Remedies for the Poor.	૨–૪–૦
સ્ત્રીઓનો વૈદ્ય	૧-૧૨-૦
બાળકોનો વૈદ્ય	૨–૦–૦
યુવાવસ્થાનો શિક્ષક–Advice to the Young (ચોથી આવૃત્તિ)	૧–૪–૦
વાગ્ભટ્ટ સૂત્રસ્થાન–Vagbhats rules of Hygiene	૦-૧૨-૦
જલોપચાર શાસ્ત્ર–Treatment of water ...	૧–૦–૦
નિર્બળતા–A Treatise of General Debility	૦–૮–૦
આરોગ્ય વિષે સામાન્ય જ્ઞાન	૦–૮–૦
મંલાવરોધ–કબજીઆત–Constipation	૦–૬–૦
વાજીકર કલ્પતરૂ–Manhood and Womanhood (ત્રીજી આવૃત્તિ)	૦–૬–૦
આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય–A way to Health (પાંચમી આવૃત્તિ)	૦–૨–૦
બાળલગ્ન–An Essay on Child-marriage (બીજી આવૃત્તિ)	૦–૨–૦
બ્રહ્મચર્ય–(ચોથી આવૃત્તિ) Continence	૦–૩–૦
આરોગ્ય અને વિચારોની એક વાક્યતા	૦–૨–૦
વિધવાવિવાહ વિષે વિચાર–આરોગ્યશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે.	૦–૧–૦
જૈન ધર્મ અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર	૦–૧–૦
સાસરે જતી પુત્રીને માની શીખામણ	૦–૧–૦

"વૈદ્યકલ્પતરૂ" માસીકની ૨૬ મા વર્ષની ભેટ.

ખાનપાન.

ખોરાક.

FOOD and DRINK.

ભાગ ૨ જો.

છપાવી પ્રગટ કરનાર,
વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.
રીચીરોડ–અમદાવાદ.

પ્રથમ આવૃત્તિ. પ્રત ૨૫૦૦.
સને ૧૯૨૧ (ફેબ્રુઆરી). સંવત ૧૯૭૭

કિંમત રૂ. ૧–૦–૦.

અમદાવાદ—સલાપોસ રોડપર આવેલા
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

વિનંતિ પત્ર.

" વૈદ્યકલ્પતરૂ " ના સુજ્ઞ ગ્રાહકો અને વિદ્વાન વાચક ગણુ!

આપની સમક્ષ " ખાનપાન " નામનું પુસ્તક બે ભાગમાં વિભક્ત કરીને મુકતાં મને અતિ આનંદ થાય છે, અને આ પુસ્તક સંબંધી આપની સમક્ષ બે શબ્દો જણાવતાં તે આનંદમાં કુદરતી વધારો થાય છે.

પ્રથમ ભાગની 'પ્રસ્તાવના'માં જણાવ્યા મુજબ પ્રથમ તો " ખાનપાન " નું પુસ્તક મારા વિદ્વાન્ કાકાશ્રી **વૈદ્યરાજ જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદીની** કસાયલી કલમથી લખીને ભેટ આપવાનું ધારેલ; પરંતુ દૈવવશાત્ તેમની લથડતી શારીરિક સ્થિતિના પરિણામે તેમના વિદ્વાન્ વૈદ્ય મિત્રોએ થોડા સમય માટે આરામની જરૂર બતાવી. આ સલાહ તેઓશ્રીને વાજબી જણાયાથી તેઓશ્રીએ કેટલાક સમયથી માનસિકશ્રમ છોડી દીધો છે. આ અરસામાં તેઓશ્રીએ મને 'ખાનપાન' ના પુસ્તક માટે જોઇતું સાહિત્ય એકઠું કરવા ફરમાવ્યું. એમની આજ્ઞા અને સૂચના મુજબ 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' ની ફાઇલો તેમજ અંગ્રેજી, હિન્દી, મરાઠી વગેરે પુસ્તકોમાંથી ખાનપાનની સાથે સંબંધ ધરાવતુ સર્વ સાહિત્ય મેં એકઠું કર્યું.

તેમની માંદગી દરમિઆન હું તેમની સારવારમાં હોવાથી તેમની પરવાનગી મેળવી ફુરસદના સમયમાં થોડા વિષયો પર કેટલુંએક લખાણુ કર્યું. આ લખાણુથી તેઓ સંતુષ્ટ થયા હોય તેમ જણાયું, અને આખું પુસ્તક હું લખી શકું કે કેમ, તેનો મને પ્રશ્ન પૂછ્યો. આયુર્વેદની સેવા કરવાની મારી આકાંક્ષા તથા તેઓશ્રીની કૃપાનો

હું પાત્ર હોવાથી અને ઉભયમાં મને અત્યંત વિશ્વાસ હોવાથી મેં તે કામ કરવા માથે લીધું; જેના પરિણામે આ આખું પુસ્તક તૈયાર થયું છે.

પુસ્તક લખવાની શરૂઆત કરતી વખતે મને આશા હતી કે મારૂં લખાણ તેઓશ્રી વાંચીને તેમાં સુધારો વધારો કરી પ્રેસમાં મોકલશે; પરંતુ તેમનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તથા સમય બંનેની પ્રતિકૂળતા હોવાથી તેમ બની શક્યું નહિ.

કહેવાની મતલબ કે, પુસ્તક લખવાનો આ મારો પહેલોજ પ્રયાસ છે. વળી સમયના અભાવે એક તરફ પુસ્તક લખાતું હતું અને બીજી તરફ પ્રેસમાં છપાતું હતું; આ સર્વથી તેમાં ઘણીએ ખામીઓ રહી ગઇ હશે; પરંતુ 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' ના સુજ્ઞ ગ્રાહકો તે સર્વ તરફ ક્ષમાની દૃષ્ટિથી જોશે, તથા હું જે કંઇ લખી શક્યો છું તેમાંથી સાર ગ્રહણ કરશે, તો મારો સર્વ શ્રમ અને પ્રયાસ સફળ થયો છે એમ સમજી હું મને પોતાને કૃતકૃત્ય માનીશ.

અમદાવાદ.
તા. ૫–૨–૨૧.

હું છું,
આપ સર્વનો નમ્ર બાળસેવક,
મણીશંકર મુળશંકર ત્રિવેદી.

અનુક્રમણિકા.

ખાનપાન.

ખોરાક.

FOOD and DRINK.

ભાગ ૨ જો.

૭૧. બાળકોનો ખોરાક. (૬ વર્ષ સુધી.)

નાનાં બાળકોને દુધ એજ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દુધમાં પોષણનાં સર્વ તત્વો રહેલાં હોવાથી બાળક જેવી રીતે એકલા દુધ ઉપર રહીને ઉછરી શકે છે અને તંદુરસ્ત રહી શકે છે તેવી બીજી કોઈ રીતે ઉછરી શકે નહિ. દુધમાં પણ પોતાની માનું ધાવણ શ્રેષ્ટ છે. ઓછામાં ઓછું એકાદ વરસ સુધી તો બાળકને તેની માના ધાવણ ઉપરજ ઉછરવા દેવું જોઇએ. જ્યાં બાળકોને ખોરાક આપવામાં ઉતાવળ કરવામાં આવે છે, અગર તો અયોગ્ય દુધ ઉપર રાખવામાં આવે છે, ત્યાં પરીણામ હાનિકારકજ આવે છે. જે બચ્ચાંઓની માતાઓ તેઓનાં કમભાગ્યને લીધે ગુજરી ગએલી હોય છે, અગર તો રોગથી પીડાતી હોય છે, તે બાળકોને માટે સ્ત્રી દુધથી બીજે નંબર બકરીનું દુધ પથ્ય છે, અને ત્રીજે નંબરે ગાયનું દુધ પથ્ય છે. તેમાં બાળકોને માટે દુધ તૈયાર કરતાં પહેલાં ઘણું સાવચેત રહેવાનું છે. "ખાન-પાન" ના પ્રથમ ભાગમાં જણાવવામાં આવી ગયું છે તે પ્રમાણે

દુધ જેવી રીતે પોષણનો સર્વોત્તમ પદાર્થ છે તેવી રીતે તેમાં વિકાર ઘણુ બહુ ઝડપથી થાય છે, માટે **બાળકને ઉકાળ્યા સિવાયનું કાચું દુધ કદી પીવા આપવું નહિ.** બાળકોને માટે દુધ તૈયાર કરવામાં ખાસ તજવીજ રાખવાની છે. તેને માટે સારામાં સારી જાતના ઢોરનું સ્વચ્છ વાસણમાં દોહેલું, ભેળ વગરનું દુધ લાવવું; પછી તેને માટે નીચે પ્રમાણે દુધ તૈયાર કરવું.

જો બાળક એક માસનું હોય તો એક ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ અને બે ભાગ ખુબ ઉકાળેલું છણછણતું ચોખ્ખું પાણી મીલાવી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી, ઠંડુ કરી, તે દુધ પાવું.

જો બાળક એક માસ કરતાં મોટું અને ત્રણ માસ સુધીનું હોય, તો બે ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ, અને એક ભાગ ઉકાળેલું છણછણતું પાણી એકત્ર કરી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી ઠંડુ કરી તે દુધ પાવું.

જો બાળક ત્રણ માસથી મોટું અને ૭ માસ સુધીનું હોય, તો ચાર ભાગ બકરી અગર ગાયનું દુધ, અને એક ભાગ છણછણતું સ્વચ્છ પાણી મેળવી, તેમાં જરા સાકર અગર પતાસું નાખી, તે દુધ પાવું.

જો બાળક નિર્બળ તથા અશક્ત હોય તો દુધમાં ઉકાળેલા પાણીને બદલે તેટલા પ્રમાણમાં "લાઇમ વૉટર" એટલે ચુનાનું નીતર્યું સ્વચ્છ પાણી નાખી તે દુધ પીવા આપવું.

૭ માસથી ઉપરનાં બાળકો માટે અરધું દુધ તથા અરધું પાણી એકત્ર કરી, તેમાં જરા સુંઠ અગર પીપર નાખી ઉકાળવું. જ્યારે નાખેલ પાણીનું વજન બળી જાય અને ફકત દુધનું જ વજન બાકી રહે, ત્યારે તે દુધ ગાળી, તેમાં જરા સાકર નાખી, ઠારી તે દુધ પાવું.

૭૨. બાળકોને દુગ્ધ પાન કરાવવાની વિધિ !

બાળકોને દુધ પીવડાવવામાં પણ ઘણું સમજવાનું છે. કેટલીએક માતાઓ બાળકોને એવી ખરાબ રીતે દુધ પાય છે કે બાળકો સદૈવ નિર્બળ તથા માંદાં રહે છે. બાળક રોવા માંડે કે તરતજ તેને દુધ પાવા મંડી જાય છે; પરંતુ પ્રથમ તો બાળકને રોવાનું કારણ શોધી કાઢી તે દુર કરવું જોઇએ. બાળક જેટલી વખત રોવે તેટલી વખત કંઇ તેને ક્ષુધા લાગેલી હોતી નથી; પરંતુ આ ચાલ તો સામાન્ય થઇ પડયો છે કે બાળક રોવે એટલે તરતજ તેને ધવડાવવા મંડી જવું અગર દુધ પાવું. આ એક મોટી ખરાબી છે. બાળકને ભુખ ન લાગી હોય ત્યારે પણ તેને દુધ પાઇ છાનું રાખવું એ યોગ્ય નથી. વળી કેટલીક વખત બાળક દુધને દેખી મોં મરડે છે, તે વખતે પણ તેને આગ્રહથી દુધ પાવામાં આવે છે. આ સર્વ બાળકોને રોગી અને નિર્બળ બનાવવાના ઉપાયો છે. તેથી સંભાળવાની જરૂર છે.

જો બાળકને ભૂખ લાગી હશે તો તે પ્રસન્ન થઇ દુધ પી જશે. તે વખતે તેની ભૂખના પ્રમાણમાં દુધ પાવું તે ઇષ્ટ છે. બાળકને બેઠું રાખી તેવી સ્થિતિમાં તેને દુધ પાવું જોઇએ. બાળક સુતેલું હોય તેવી સ્થીતિમાં તેને કદી દુધ પાવું નહિ. તેવી રીતે દુધ પાવાથી બાળકોની સાંભળવાની શક્તિ કમી થઇ જાય છે, અને જ્યારે બાળકો મોટાં થાય છે ત્યારે પણ તે કમી થએલી શક્તિ ફરી આવતી નથી; માટે બાળકોને બેઠાં બેઠાંજ દુધ પાવું જોઇએ.

બાળકોને ધવડાવતાં પહેલાં સ્તનોમાંથી થોડું થોડું દુધ કાઢી નાખવું જોઇએ. સ્તનોમાંથી દુધ કાઢયા સિવાય એમને એમ બાળકને ધવડાવવાથી પણ બાળક નિર્બળ થઇ જાય છે.

જો બાળકોને દુધ પાવામાં દુધની શીશીનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય, તો દુધની શીશી તથા રબરની ટોટીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં ખુબ ઉકાળવાં જોઇએ. અને પછી ગરમ પાણીથી સાફ

કરી વાપરવાં જોઇએ. ઘણેખરે ઠેકાણે દુધની શીશી તથા ટોટીમાં જોઇએ તેટલી સફાઇ રાખવામાં આવતી ન હોવાથી તેમાં માઇક્રોબ વગેરે જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે, અને બાળક દુધ પીએ છે ત્યારે ટોટીની મારફતે તેમનાં શરીરમાં પ્રવેશ કરી બાળકના શરીર હંમેશને માટે નિર્બળ કરી મુકે છે. આ વિષયમાં આળસ અગર કંટાળો ન કરતાં વખતો વખત શીશી તથા ટોટીને ઉકાળવાની ટેવ પાડવી. ટેવથી સર્વ સહેલું થઇ જશે, અને બાળકો નિર્બળ થતાં અટકશે.

૭૩. નાનાં બચ્ચાંઓને અન્ન પર ચડાવવાનો સમય?

નાનાં બચ્ચાંવાળી દરેક સ્ત્રીએ સમજવું જોઇએ કે, જ્યાં સુધી તેણીના સ્તનમાં કુદરતી પોષણનો પ્રવાહ ચાલતો હોય ત્યાં સુધી બાળકનો માતાના દુધ ઉપરજ હક છે, એટલુંજ નહિ પણ નાનાં બચ્ચાંને બીજો હરકોઇ ખોરાક નુકસાનકારકજ થઇ પડે છે. બાળકની મા નબળી હોય, અગર તેણીના સ્તનમાં દુધ ઓછું આવતું હોય, તો તે ખામી દુર કરવાના ઉપાય કરવા; તેમ છતાં પણ બાળકને પુરતું ધાવણ ન મળે તો ગાય અગર બકરીનું દુધ પાણી નાખી ઉકાળી તે પાવું; પરંતુ તેને અનાજ આપવાની ઉતાવળ તથા મુર્ખાઇ કરવી નહિ.

બાળકના કાચા—દુધીઆ દાંત એવું બતાવે છે કે બાળક અનાજ ચાવવાને માટે લાયક નથી. બાળકને ચાવવાના દાંત આવે ત્યારેજ તે અનાજ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. ઘણીખરી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ આ વાત જાણતી નથી અને અયોગ્ય પ્યારથી બાળકના મોંમાં અનાજ ઠાંસવા માંડે છે, જેથી બાળકોનું જઠર બગડે છે અને રોગિષ્ટ થાય છે. બાળકોને નાનપણથીજ ખુબ ચાવવાની ટેવ પાડવી. તેને કદિ પણ ઉતાવળે ખાવા દેવું નહિ. ખાતાં ખાતાં જેમ તે આનંદી રહેશે તેમ તેને ખોરાક વધારે સહેલાઇથી અને જલદી પચી જશે.

ઘણી અજ્ઞાન અને મૂર્ખ સ્ત્રીઓ બાળકને કેવી રીતે ઉછેરવું તે નહિ જાણતી હોવાથી બાળક જમવા માગે ત્યારથીજ તેને ધમકાવવાનું માર મારવાનું શરૂ કરી દે છે. એકદમ નહિ ખાઇ લે તો હાઉ આવશે વગેરે કહી બીવડાવે છે, અને બીચારા બાળકને ઝપાટા બંધ વગર ચાવ્યે ખાવાની ફરજ પાડે છે! આ સર્વ ખરાબ આદતો છે અને બાળકની તંદુરસ્તીના રસ્તામાં આડી આવે છે, માટે તે સર્વ તજી દેવી જોઇએ.

બાળકને માટે પથ્ય-કુપથ્ય—બાળક ખાવા શીખે ત્યારે પણ તેને ઘણોજ હલકો ખોરાક ખાવા આપવો. દુધ તથા ચોખાની ખીર બનાવી તે આપવાં. દાળ તથા ભાત, બહુજ પરિપકવ કરેલ રોટલાનો ગરભ તથા દુધ અને એવુંજ કોઇ હલકા પ્રકારનું ભોજન આપવું. ભારે અન્ન તથા મિષ્ટાન્નો અને ઘી, તેલમાં તળેલા પદાર્થો આપવા નહિ. વળી તેના ગજા ઉપરાંત ખાવાની ટેવ પાડવી નહિ. કેટલાંએક બાળકોને તેમનાં માબાપો અયોગ્ય લાડ લડાવી આખો દિવસ ખાવાનું આપ્યા કરે છે, પણ તે રિવાજ બાળકની તંદુરસ્તીને નુકસાનકારક છે. તેવા માબાપો બાળકના હકમાં હિત કરતાં અહિત વધારે કરે છે, અને તેમને કનિષ્ટ પ્રકારની શારીરિક સંપત્તિ આપે છે; માટે તેઓએ પોતાની સારાસાર બુદ્ધિનો વિચાર કરી તેમના પોષણ પુરતો નિયમિત વખતે ખોરાક આપવો જોઇએ.

બાળકોને વખતો વખત નાસ્તા આપવાની ટેવ પણ તેને નુકસાન કરે છે. સર્વ ખોરાકમાં દુધનું પ્રમાણ વધારે રાખવાથી બાળક રૂષ્ટપુષ્ટ તથા તંદુરસ્ત અને આનંદી રહે છે. વધારે પડતો ખોરાક બાળકને ઝાડા, ઉલટી વગેરે રોગો પેદા કરશે, માટે તેમને સાદો અને જરૂર પુરતોજ ખોરાક આપવો.

બાળકોને દુધ આપવાનાં વાસણો પણ સ્વચ્છ રાખવાં. જો તેને માંજવાની બેદરકારી કરવામાં આવશે તો તેની અંદર ઘણાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ એકઠાં થઇ તે જંતુઓ દુધ પીતી વખતે બાળકોના

શરીરમાં પ્રવેશ કરી તેનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરશે. જો બાળકોને તમે તંદુરસ્ત તથા મજબુત બનાવવા ઇચ્છતા હો તો તેને નિયમિત, થોડું ખાનારા તથા ખુશમીજાજી કરવાનો પ્રયત્ન કરો! નાનપણ-થીજ તેમને સ્વચ્છતાના પાઠ ભણાવો! અને પછી જુઓ કે, બાળકો શા માટે તંદુરસ્ત રહેતા નથી?

૭૪. બાળકોને બનાવટી ખોરાકથી ઉછેરવામાં સમાયલું જોખમ.

બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘણું આવવાનાં અનેક કારણોમાં હાલના જાત જાતના બનાવટી ખોરાકે ઉમેરો કરેલો છે. આજકાલ કૃત્રિમતાનો સર્વ ધંધામાં ધમધોકાર વધારો થતો ચાલ્યો છે, અને તે કૃત્રિમતાએ બાળકોના ખોરાકને પણ છોડેલ નથી. પણ જ્યારથી વિલા-યતમાં આવા ખોરાકોનો વપરાશ વધવા માંડ્યો છે ત્યારથી વૈદ્યક ખાતાના વિદ્વાનોની નોંધના આંકડાઓ આપણને ચમકાવનારા થઇ પડ્યા છે. જે બાળકોને બનાવટી ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવે છે, તેમાંનાં સેંકડે ૮૦ બાળકો પેટનાં દરદો ભોગવે છે. જે બાળકોને કુદ-રતી ખોરાક (ધાવણ) અને બનાવટી ખોરાક (મેલીન્સફૂડ, નેસલ્સ-ફૂડ વગેરે) ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનાં સેંકડે ૫૪ ટકા જેટલો ભાગ તે દરદોનાં ભોગ થઇ પડે છે; અને ફક્ત એકલા માના ધાવણ ઉપર જે બાળકોને ઉછેરવામાં આવે છે તેમાંનાં ફક્ત ૨૫ ટકા જેટલી નાની સંખ્યાજ તે દરદોનાં ભોગ થઇ પડે છે. આ આંકડાઓ બેશક ધ્યાનમાં રાખવા જેવા છે, અને આ દેશનાં જે કુટુંબો વિલાયતી લોકોની રીતભાતોનું અનુકરણ કરવાના છંદમાં પડતા જાય છે, તેઓ એ બનાવટી ખોરાકથી ચેતતા રહેવાનું છે. એ બનાવટી ખોરાકમાંના ધાવણની ગરજ કોઇ પણ રીતે સારી શકે તેમ નથી. માના દુધને મળતો પદાર્થ જો કાંઇ પણ હોય તો તે ફક્ત ગાય માતાનું અગર બકરીનું દુધજ છે માટે વિલાયતથી ગમે તેવા ઉત્તમ ખોરાકની લલચાવ-

નારી શીશીઓ બજારમાં આવી પડે, અગર જાહેરખબરમાં વાંચો તોપણ તેવા બનાવટી ખોરાક લેવાને બજારમાં દોડતાં પહેલાં પૂજ્ય ગાય માતાના પવિત્ર દુધનું સ્મરણ કરવાનું લક્ષમાં રાખજો !

૭૫. બાળકોને ભાડુતી ધાવો રાખી ઉછેરવાથી થતા ગેરફાયદા !

ભાડુતી ધાવો રાખવી એ આજકાલ એક ફેશન થઇ પડી છે. ધાવો રાખવાની ફેશન મોટા મોટા કુટુંબોમાં વધતી જતી જોવામાં આવે છે; પણ તેવી ધાવો રાખી બાળકોને વર્ણશંકર બનાવવાનો ચાલ ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. જે બાળકોની માતા મરી ગઇ હોય અથવા તો કોઇ રોગ યુક્ત હોય તેઓ માટે કદાચ આવી ધાવો આવકારદાયક થઇ પડે; પરંતુ માત્ર ફેશનની ખાતરજ અને પોતાનું બદન સારૂં રાખવાના શોખની ખાતરજ પોતાનાં પ્યારાં બચ્ચાંને હલકાં લોહીવાળી ધાવોને સોંપી, તેવાં માબાપો એક પ્રકારની વર્ણશંકર પ્રજાનો વંશ વધારવાના કારણભૂત થાય છે. જેમ એક જમીનનાં વૃક્ષો બીજી જમીનમાં સંપૂર્ણ રીતે ઉછરી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે એક માતાનું બચ્ચું બીજી માતા પાસે ઉછરી, તેનામાં બે જુદા જુદા સ્વભાવ તથા લોહીનું મિશ્રણ એકઠું થઇ, વર્ણસંકરપણું આવ્યા વગર રહેતું નથી.

વળી ભાડુતી માતાઓ–ધાવો બચ્ચાંઓને તેની ખરી માતા જેવા કુદરતી પ્યારથી અને ઉમળકાથી પોષે અને ઉછેરે એ કદી પણ બનવા જેવું નથી. ભાડુતી ધાવો કદી પણ તેમને સોંપેલાં બચ્ચાંને પોતાની અંતઃકરણની લાગણી અને પ્રેમથી ધવડાવતી નથી; જેના પરીણામે બાળકો સારી રીતે ઉછરી શકતાં નથી અને વખતો વખત માંદા પડે છે અગર તો નબળાં રહે છે. વળી ધાવની બેદરકારીથી પણ બાળક વખતો વખત માંદું પડે છે. સારા ભાગ્યે આપણા દેશમાં ગરીબાઇને લીધે ધાવ રાખવાનો ચાલ વિશેષ પ્રમાણમાં નથી એ બાળકોનું સુભાગ્ય છે. પણ જેઓ ધાવ રાખવાની લતમાં પડેલા હોય

તેઓને બાળકોની શારીરિક સંપત્તિનો વિચાર કરવાની તથા જલદીથી તેમાંથી છુટવાની અમે વિનંતી કરીએ છીએ.

---

૭૬. હિંદુસ્તાનમાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ !

અન્ય દેશોની સરખામણીમાં હિંદુસ્તાનમાં બાળકનું મરણ પ્રમાણ અધીકતર છે. ફક્ત એકજ વર્ષની વયનાં બાળકોનું મૃત્યુ પ્રમાણ કુલ ઉત્પન્ન થતાં બાળકોનો $\frac{1}{5}$ ભાગ છે. નીચેના આંકડા તેની ખાત્રી આપે છે. ૧૯૧૧ માં ૪૭૫૨૧૫૨ છોકરા તથા ૪૪૫૭૫૫૦ છોકરીનો જન્મ થયો, જેમાંથી એ વર્ષની અંદર ૧૦૧૬૮૨૩ છોકરા અને ૮૭૩૬૭૭ છોકરી મરી ગયાં. ખરી રીતે જોતાં $\frac{3}{4}$ બાળકોના મૃત્યુનું કારણ તેમને અપાતો ખોરાક–અસ્વચ્છ પ્રકારનું દુધ છે.

બાળકોનું મરણ પ્રમાણ અટકાવવા માટે બાળકોના ખાનપાન સંબંધી સુધારણા કરવી આવશ્યક છે. પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બાળકોને ઉછેરવા તથા તેનું મૃત્યુ પ્રમાણ કમી કરવા ખાસ લક્ષ આપવામાં આવે છે. તે લોકો ગરીબ તેમજ શ્રીમંત વર્ગનાં બાળકોને સ્વચ્છ પ્રકારનું દુધ મળે એટલા માટે ખાસ ડેરીઓ સ્થાપે છે, કે જ્યાંથી બાળકોની માતાઓ ઉત્તમ પ્રકારનું દુધ લાવી, બાળકોને આપે છે. આનું અનુકરણ આપણા દેશના શ્રીમંત તથા પરોપકારી સજ્જનોએ કરવા લાયક છે.

ધાવણા બાળકોની માતાને સૂચના:—બાળકોની માતાઓ જેવા ખોરાક ખાય છે તેવા પ્રકારનું ધાવણ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે ધાવણ બાળકોના પીવામાં આવે છે. જો ખોરાક સાદો, સાત્વિક અને પુષ્ટિકારક હોય તો તેવાજ પ્રકારનું ધાવણ બની બાળક પુષ્ટ અને તંદુરસ્ત બને છે. જો ખોરાકમાં તીખાશ, ખટાશ, મસાલાનો અતિયોગ વગેરે હોય તેવા પ્રકારનું ધાવણ ધાવી બાળક ચરમી, ઉનવા વગેરે રોગોથી રોગીષ્ટ બને છે. **નાનાં બાળકોની તંદુરસ્તીનો આધાર મોટે ભાગે તેની મા જે ખોરાક લે છે તેની ઉપર**

રહે છે. માટે જે માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાંનું હિત ઇચ્છતી હોય તથા તેને તંદુરસ્ત રાખવા માગતી હોય તેઓએ સ્વાદને વશ કદી થવું ન જોઇએ. તંદુરસ્તીના નિયમો સંબંધી અજ્ઞાનતા અને ખાનપાન સંબંધી બેકાળજીથી બાળકોના પેટમાં હજારો પ્રકારના વિકારો થાય છે, અને તેથી તેવી અજ્ઞાન માતાઓનાં હજારો અને લાખો બાળકો કમોતે મરે છે. તેમને મારનાર દૈવ નહિ, પરંતુ તેમની માતાઓનું અજ્ઞાનપણુંજ છે; માટે જો માતાઓજ ખાનપાન સંબંધી નિયમો જાણતી હોય તો આશા છે કે આટલાં બધાં મૃત્યુ, આટલાં બધાં બાળકોનાં દરદો, તથા આટલો બધો દવાઓમાં વપરાતો પૈસો અટકાવી શકાય.

૭૭. બાળકોના સામાન્ય દરદો અને તેના ઘરગતુ ઉપાયો.

શરદી, ગરમી, અપચો, દુધનો બિગાડ, તેમની માતાની ખાનપાન સંબંધી બેદરકારી વગેરે અનેક પ્રકારથી બાળકને તાવ આવે છે, ભરાઇ આવે છે, પેટપીડ ઉપડે છે, ઝાડા થાય છે, ઉધરસ આવે છે, વગેરે અનેક રોગ થાય છે. તેના નિવારણાર્થે અત્રે થોડા અને સાદા ઉપાયો આપ્યા છે.

તાવઃ—દુધના બિગાડથી પેટમાં ભાર રહે છે, અગર બાદી જણાય છે અને તેથી બાળકને તાવ આવી જાય છે. તે વખતે હરડે દુધમાં ઘસીને પાવી, અગર એરંડીઉં દુધમાં પાવું, તેથી એકાદ રેચ લાગી પેટ હલકું થશે.

૧. કરીઆતાનું ચૂર્ણ વાલ બે અઢી રૂપીઆભાર પાણીમાં ઉકાળી તેમાં જરા સાકર મેળવી સવાર, સાંજ અને બપોર એકેક ચમચી દવા પાવી.

૨. અતિવિષની કળીને વાટી તેની ૧ થી ૩ રતી સુધીની પડીકી

કરી સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવી. આથી તાવની સાથે ઝાડો હશે તો તે પણ મટી જશે.

૩. કાકડાશીંગનું ચૂર્ણ રતી ૧ થી ૪ સુધી સવાર સાંજ મધમાં ચટાડવાથી ઉધરસ તથા સસણી મટે છે.

બાળકોનું ભરાઇ આવવું:—બાળકોને આ રોગ સામાન્ય છે અને આ દરદ ભયભરેલું પણ છે. આપણા હિંદુસ્તાનમાં આ દરદથી ઘણાં બાળકો મૃત્યુને વશ થાય છે. આ દરદ પણ બાળકની માતાના ખાનપાન સંબંધી બેદરકારીને અંગે છે. દવાઓ કરતાં સારવારની તજવીજથી વરાધવાળાં બાળકો બચે છે. બાળકને તાવ આવે છે અને તાવની સામે છાતીમાં કફ ભરાય છે, તેથી આ દરદ ભયભરેલું થઇ પડે છે. છાતીના કફને વીખેરી નાખવો, અને તાવને વધવા ન દેવો, એ આ દરદનો મુખ્ય ઉપાય છે.

૧. ટરપેન્ટાઇન છાંટીને તેની વાસવાળું ગરમ કપડું, બનાત, ફલાલીન કે કામળી છાતી તથા પાંસળાંની આસપાસ વીંટી રાખવી. પવન લાગવા દેવો નહિ. ગરમ પાણીનો શેક, ખસખસના ડોડા ઉકાળી તેનો વરાળીઓ શેક, તેમજ અળસી ખદખદાવી બાંધવી. આ શેકમાંથી કોઇ પણ શેક જારી રાખવો. સવાર સાંજ બે વખત તેા જરૂર શેક કરવો અને શેક કરતાં પહેલાં પાંસળાં ઉપર ટરપેન્ટાઇન ચોપડવું.

૨. અતિવિષની કળીની ભુકી તથા પીપરની ભુકી મેળવી ધમાસાને ઉકાળીને તેના એક ચમચા પાણીમાં મેળવી દિવસમાં બેવાર પાવી.

૩. હરડેને પાણીમાં ઘસી મધ મેળવીને પાવી.

૪. શતાબનું એકેક પાન વાટી મધમાં મેળવી ચટાડવું અગર ધાવણ કે પાણીમાં ભીલાવી પાવું.

ઝાડો-અતિસાર—બાળકોને ઝાડાનું પણ સામાન્ય દરદ ગણાય અને તેનાં કારણો પણ અનેક હોઇ શકે જેમકે, ધાવણનો દોષ, દાંત ફુટવા, અપચો, શરદી, ગરમી, ઓરીની ગરમી વગેરે. પેટમાં કરમીયાં થયાં હોય તોપણ ઝાડો થઇ જાય છે. અજીર્ણ તથા કરમીયાંનો ઝાડો સફેદ રંગનો હોય છે.

૧. જે કારણથી ઝાડો થયો હોય તે કારણ અટકાવવું. ધાવણનો દોષ હોય તો તેની માને સાત્વિક ખોરાક ખાવા આપવો. પેટનું દરદ હોય અને બાળક રોરો કરતું હોય તો એરંડીયું પાવું અગર હરડેનો ઘસારો આપવો. દાંત ફુટતા હોય તો બાળકના ખાનપાનની તજવીજ રાખવી. દાંત આવવાથી થતા ઝાડા દવાથી રોકાશે નહિ. દાંત આવી ગયા પછી દવા કર્યા વિના પણ ઝાડા મટી જશે.

૨. ઇંદ્રજવ શેકીને વાટી તેનું ચૂર્ણ દિવસમાં રોજ બે ત્રણ વાર ધાવણ અગર પાણીમાં પાવું.

૩. મોથ, અતિવિષની કળી, બીલીનો ગરભ તથા ઇંદ્રજવ–તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી મધમાં ચટાડવાથી જુનો ઝાડો તથા સંગ્રહણી પણ મટે છે.

લોહીવાળો ઝાડો—જો બળકને ઝાડામાં લોહી પડતું હોય તો (૧) ઇંદ્રજવ તથા બીલીનો ગરભ–તેનું બારીક ચૂર્ણ કરી ચોખાના ધોણમાં જરા મધ મેળવી તે પાવું. (૨) વાળાની ભુકી વાલ ૨, સાકર વાલ ૪, ચોખાના ધોણમાં મેળવી, તેમાં બેઆનીભાર મધ નાખી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

મરડો—૧. અજમો, વાવડીંગ અને લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં પાવું.

૨. જાયફળ તથા સુંઠનું ચૂર્ણ સમભાગ લઇ જરા ઘીમાં શેકી ૨ થી ૪ વાલ મધમાં ચટાડવું, મોટી ઉમરમાં બાળકને માટે મરડાનો આ ઉપાય સારો છે.

૪. સુંઠ, અતિવિષની કળી, નાગરમોથ, વાળો તથા ઇંદ્રજવનો ઉકાળો પાવો.

ઉલટી—ધાવણના દોષથી અગર કરમીયાંથી ઉલટી થાય છે માટે કારણ શોધી કાઢી તે દુર કરવું.

૧. પેટમાં બાદી હોય તો સાધારણ જુલાબ આપવો.

૨. દુધ અગર પાતળી રાબડી પાવી, કળીચુનાનું આછરેલું પાણી મધ નાંખીને પાયા કરવું તેથી ઉલટી બંધ થશે.

ઉલટી તથા ઝાડા—રસવંતી, લીંડીપીપર તથા આંબાની ગોટલીનું ચૂર્ણ મધમાં ચટાડવું.

પાંડુ—બાળક ફીકું પડી ગયું હોય તો ત્રિફળાની ભુકી તથા જરા મંડુર મધમાં ચટાડવાં. માટી ખાતું હોય તો તે ન ખાય તેવો બંદોબસ્ત કરવો.

ક્ષય—બકરીનું દુધ પાવું. અરડુશીનાં પાન, સુંઠ, ભોરીંગણી તથા ગળોનો ઉકાળો કરી તેમાં જરા મધ નાખી તે પાવું.

પેટનો ભાર—(૧)એરંડીયું તેલ દુધમાં મેળવી તે પાવું. (૨) કરીયાતુ તથા મીંઢીઆવળનાં પાન સમભાગે લઇ બેઆનીભાર ભુકી પાણીમાં ઉકાળી તેમાં જરા ગોળ નાખી તે પાવું.

પેટપીડ—આ દરદ પણ બાળકને સામાન્ય છે. વાયડું ખાવાથી, ધાવણના દોષથી કે અજીર્ણથી અને કોઇ વખતે કરમીયાંથી પણ પેટ પીડ ઉપડે છે. તેમાં બાળક ગડથોલાં ખાય છે. ઉપાય–(૧) વાવડીંગ તથા ઈંદ્રજવ શેકીને પાણીમાં વાટી તે પાવાં. (૨) ઝાડાના ખુલાસા માટે સુંઠના ઉકાળામાં જરા એરંડીયું નાખી તે પાવું. (૩) એળીયો કે ડીકામાળી વાટી, ખદખદાવી, તેનો લેપ પેટપર કરવો. (૪) કાંકચીઓ શેકીને પાણીમાં ઘસી તે પાવો.

આંચકી—આ દરદમાં હાથપગ ખેંચાય છે અને શરીર તણાઇ જાય છે. માથું ઠંડું રાખવું અને બાકીના ભાગ ગરમ રાખવા. (૧) ગોરોચન આપવાથી નસો શાંત પડીને આંચકી બંધ થશે. (૨) ધોળી ડુંગળી વાટીને તેમાં થોડું ઘી મેળવી તેની થેપલી તાળવે મુકવી.

દુધની ઉલટી—બાળકને ઘણીવાર ધાવણ કે દુધ પેટમાં ટકતું નથી અને ઉલટી થઇ નીકળી જાય છે. તેવા દરદમાં દુધમાં ત્રીજા ભાગનું પાણી નાખી ગરમ કરવું, તેમાં કળીચુનાનું નીતારેલું પાણી (લાઇમ વૉટર) અથવા સુવાનું પાણી (ડીલ વૉટર) થોડું મેળવીને તે દુધ પાવું.

વધરાવળ—દુધ અગર ધાવણમાં જરા એરંડીયું મેળવી તેમાં થોડું મધ નાખી તે પાવું.

૭૮. છોકરા અને છોકરીઓનો ખોરાક. (વર્ષ ૭ થી ૧૫ સુધી)

નાનાં બાળકોનાં સર્વ અવયવો ખીલેલાં હોતાં નથી. કેટલાંએક અપૂર્ણ હોય છે અને કેટલાંએક પ્રફુલ્લ થવાના હોય છે. આ અવસ્થામાં બાળકોનાં અવયવો ખીલવા માંડે છે. તેમનાં અવયવો ખીલવવા માટે નાનપણથી રમત ગમતરૂપી કસરત તથા પુષ્ટિકારક ખોરાકની જરૂર છે. આવા ખોરાક તરીકે દુધ પ્રથમ પંકતિ ધરાવતું હોવાથી છોકરા તથા છોકરીઓને ગાયના દુધનું સેવન કરાવવું જરૂરનું છે. જેમ ઘરનો પાયો મજબુત હોય તેમ તે વધારે વખત સુધી ટકી શકે છે, તેમ છોકરા તથા છોકરીઓને નાનપણથી પુષ્ટીકારક ખોરાક આપી શરીરરૂપી ઘરનો આરોગ્યરૂપી પાયો સુદૃઢ કરવો જોઇએ. દુધ અને દુધની બનાવટ દહિં, માખણ, ઘી તથા ઘઉં, તુવર, સિંધવખાર, વધું, ગોળ, બદામ, પિસ્તા, મગફળી, અંજીર વગેરે સર્વ વસ્તુઓ શરીરને પુષ્ટ બનાવનારી છે માટે બાળકનું વય, પ્રકૃતિ તથા ઋતુને અનુસરી અનુકૂળ ખોરાકની યોજના કરવી. જુવાનોને માટે જે ખોરાકની જરૂરીઆત બતાવવામાં આવશે, તેજ ખોરાક તંદુરસ્ત બાળકોને માટે જરૂરનો છે; પરંતુ જુવાનોને માટે ખોરાકનું જે પ્રમાણ બતાવ્યું છે તે પ્રમાણ કરતાં છોકરા છોકરીઓ માટે $\frac{1}{2}$ થી $\frac{3}{4}$ સુધીનું પ્રમાણ શરીરનો બાંધો તથા પાચનશક્તિના પ્રમાણમાં રાખી શકાય.

---

૭૯. જુવાનોનો ખોરાક (૧૬ થી ૫૦ વર્ષ સુધી.)

જીંદગીનો આધાર માણસ જે પ્રકારનો ખોરાક જેવી રીતથી લે છે તેનાપર અવલંબી રહેલો છે એ વાત તો સર્વત્ર સિદ્ધ થએલી છે. જે માણસો જુવાની જાળવે છે તેઓ દીર્ઘ આયુષ્ય પ્રાપ્ત કરી શકે છે. જુવાની દિવાની છે અને તેમાં અનેક અનર્થો કરવા મન લલચાય છે માટે જુવાની સંભાળવી જોઇએ. અનેક માણસો સ્વાદના ક્ષણિક

સુખમાં જીંદગીનું નિરંતરનું સુખ વિસરી જાય છે અને રેાગના બેાજામાંથી મૃત્યુ સુધી છુટી શકતા નથી. તેઓએ યેાગ્ય વર્તન તથા યેાગ્ય ખાનપાનથી પેાતાનું આરેાગ્ય સાચવવું ઘટે છે.

આજકાલ લેાકેા પેાતાના ખેારાક વિષે જોઇએ તેટલું ધ્યાન આપતા નથી. નિત્યના વ્યવસાયને લીધે શરીરને જે ઘસારેા લાગે છે તે ઘસારાને વિશ્રાંતિ તથા યેાગ્ય ખેારાકથી પુરી દેવેા જોઇએ. આ બાબતમાં માણસેા જેટલા બેદરકાર રહે છે તેટલું તેઓનું શરીર વહેલું ક્ષીણ થતું જાય છે. શરીરની ગરમી તથા તેજી જાળવી રાખવાને માટે અને નિત્યના ઘસારાને પહેાંચી વળવાને માટે ૧૪૦ રતલ વજનના માણસે ઓછામાં ઓછેા દરરેાજ ૮ રૂપિઆભાર નાઇટ્રેાજન આવે તેવા પ્રકારનેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. શરીરના વજનના વધારા ઘટાડા પ્રમાણે નાઇટ્રેાજનના પ્રમાણમાં વધારેા ઘટાડેા કરી લેવેા જોઈએ. બેઠાડુ માણસને શારીરિક શ્રમ કરવાનેા હેાતેા નથી, અને તેથી તેની પાચનશકિત શારીરિક શ્રમ કરનારના જેટલી તિવ્ર હેાતી નથી, માટે તેને નાઇટ્રેાજનવાળેા ખેારાક જરા ઓછા પ્રમાણમાં મળે તેા ચાલી શકે. વળી પુરૂષેા કરતાં સ્ત્રીઓની પાચનશક્તિ ઓછી હેાય છે, માટે તેઓને પાચનશકિતના પ્રમાણમાં યેાગ્ય ખેારાક આપવા જરૂર છે. ખેારાક સારી જાતનેા તથા બરાબર પકાવેલેા હેાય તથા તેને જો યેાગ્ય પ્રમાણમાં આપવામાં આવતેા હેાય તેા માણસેા પેાતાની તંદુરસ્તી બરાબર જાળવી રાખે તેમાં સંશય નથી.

૮૦. આપણેા ખેારાક કેવેા જોઇએ ?

ખેારાક કેવી જાતનેા ખાવેા તે વિષે આજકાલ બહુ મતેા ચાલે છે. કેાઇ વનસ્પતિ આહારની ભલામણ કરે છે તેા કેાઇ માંસાહારની જરૂર બતાવે છે; પણ મેાટા મેાટા વિદ્વાનેા કે જે માંસાહાર કરનારી પ્રજામાંજ પેદા થયા છે, તેમાંજ રહ્યા છે અને ઉછર્યા છે, તેઓ માંસાહાર બીનજરૂરી, નુકસાનકારક તથા ખર્ચાળ

છે એમ જણાવે છે. (જુઓ પૃષ્ઠ. ૨૮–૩૨ ખાનપાન ભાગ ૧ લો.) પશ્ચિમના મોટા મોટા વિદ્વાનો માંસાહારને કેવળ ધર્મનેજ બહાને નહિ પણ શારીરિક ઉન્નતિને માટે પણું ધિક્કારી કાઢી તેનો ત્યાગ કરવા ઉપદેશ કરે છે. વધારામાં તેઓ દાખલા તથા પુરાવા આપી સાબીત કરી આપે છે કે માંસના ખોરાક કરતાં વનસ્પતિના ખોરાકમાં વિશેષ બળ રહેલું છે. આપણા વનસ્પતિ આહાર કરનારા સોલ્જરોએ ફ્રાન્સની રણભુમિમાં અપૂર્વ શૌર્ય બતાવ્યું હતું કે જે શૌર્ય માંસાહારી સોલ્જરોને પણ મહાત કરી શકે. કહેવાનો સારાંશ કે ફક્ત વનસ્પતિના આહારથી માણસોને જોઇએ તેટલી શક્તિ, પૌષ્ટિકતા મળી શકે છે તો શા માટે ખર્ચાળ તથા બિનજરૂરી માંસનો આહાર કરવો?

આપણો ખોરાક કેવો હોવો જોઇએ એ એક મહત્વનો પ્રશ્ન છે. આપણે હાલ જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે જોઇએ તેવો છે કે નહિ? તેમાં બધી જાતનાં જરૂર પુરતાં પોષણનાં તત્વો છે કે નહિ? તેમાં ગરમી તથા તેજી ઉત્પન્ન કરનારા પદાર્થો છે કે નહિ? વગેરે ઘણી બાબતનો વિચાર કરવાનો છે. વળી જો ઉપર જણાવેલ સર્વ તત્વ ન હોય. તો આપણે તેમાં સુધારણા કરવા શકિતમાન છીએ કે નહિ? તેનો પણ વિચાર કરવો જોઇએ. ખોરાકની જાત તેના પોષણકારક તત્વો ઉપર દેશની આબાદાની તથા શારીરિક અને માનસિક શકિતનો મોટો આધાર રહેલો છે માટે તે વિષે પુખ્ત વિચાર કરવાની પુરતી જરૂર છે.

સર્વ કોઇ સમજે છે કે યોગ્ય પોષણ તથા શરીરનાં બળ અને ઉત્સાહ માટે જે પ્રકારનો ખોરાક આપણને જોઇએ તે પ્રકારનો ખોરાક આપણને મળતો નથી. તથા તેવો આહાર મેળવવા આપણે તજવીજ પણ કરતા નથી. અને તેથી આપણે આપણી શારીરિક સંપત્તિ ગુમાવતા ચાલ્યા છીએ.

હાલમાં જે લોકોને રોટલી અગર પુરી, ભાત, દાળ, ઘી અને એકાદ જાતનું શાક મળે છે તેને ઉત્તમ પ્રકારનું ભોજન મળે છે એવું

આપણે સાધારણ રીતે સમજીએ છીએ, અને ઘણુંકરીને આવી જાતનો ખોરાક સારી આવકવાળા માણસને ત્યાં હોય છે. કદાચ તેઓને ત્યાં થોડું દુધ પણ ખાવા મળતું હશે. આવી જાતનાં ખોરાકમાં દરેક ચીજનું નિત્યના આહારમાં કેટલું પ્રમાણ જોઇએ તે નીચે બતાવ્યું છે.

ઘઉં	૩૦	રૂ.ભાર	ઘી	૫	રૂ.ભાર
ચોખા	૨૦	રૂ.ભાર	સાકર	૫	રૂ.ભાર
દાળ	૧૦	રૂ.ભાર	દુધ	૨૦	રૂ.ભાર

આ જાતના ખોરાકમાં નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક, આટાના સત્વવાળો ખોરાક, ચરબી તથા પાણી અને ખાંડનું દર સેંકડે કેટલું પ્રમાણ છે તે નીચે જણાવ્યું છે. આ પ્રમાણ ડૉ. ફોસ્ટરના ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન પુસ્તકને આધારે કરવામાં આવ્યું છે.

નામ	નાઇટ્રોજન વાળો પદાર્થ	આટાના સત્વ વાળો પદાર્થ	ચરબી.	ખાંડ.	પાણીનો ભાગ
ઘઉં.	૮	૪૭	૨		૩૭
ચોખા	૬	૭૯	૫	૪	૧૩
(તુર)દાળ.	૨૧	૬૧	૨	...	...
દુધ.	૪	...	૪	૪	૮૬

૩૦ રૂ. ભાર ઘઉં; ૨૦ રૂ. ભાર ચોખા, ૨૦ રૂ. ભાર દુધ અને ૧૦ તોલા દાળમાં કુલ એકંદર નાઇટ્રોજન, ચરબી, ખાંડ વગેરે પદાર્થ કેટલા પ્રમાણમાં છે તે નીચે પ્રમાણેઃ—

નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ.	**૬।। રૂ. ભાર.**
આટાના સત્વવાળો પદાર્થ.	**૩૬ રૂ. ભાર.**

ચરબી (ફેટ)	૬ાા રૂા. ભાર.
ખાંડ (સ્યુગર)	૭ રૂા. ભાર.
પાણી લગભગ	૩૦ રૂા. ભાર.

હવે આપણે વિલાયતના સારી સ્થિતિના મજુરના ખોરાકનાં પોષણકારક તત્વોનું પ્રમાણ જોઇએ. તે વિષે ડૉ. વિલ્સન નીચે પ્રમાણે જણાવે છેઃ—

નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક.	ચરબી.	આટાના સત્વવાળો ખોરાક તથા ખાંડ.
૧૪ રૂા. ભાર.	૬ રૂા. ભાર.	૪૬ રૂા. ભાર.

ઇંગ્લાંડના સામાન્ય મનુષ્યને પોતાનું આરોગ્ય ટકાવી રાખવા નીચલા પ્રમાણમાં પદાર્થની ખોરાક તરીકે જરૂર છે એમ ડૉ. ફૉસ્ટર જણાવે છે.

નાઇટ્રોજનવાળો પદાર્થ	ચરબી	આટાના સત્યવાળો પદાર્થ તથા ખાંડ.
૮ રૂા. ભાર.	૩ રૂા. ભાર.	૪૪ રૂા. ભાર.

આ ઉપરથી એવો સાર નીકળે છે કે વિલાયતમાં સારી સ્થિતિના મજુરોને નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકનું જે તત્વ મળે છે તેથી અરધું આપણા સારી સ્થિતિના કહેવાતા માણસોને માંડ માંડ મળી શકે છે, જ્યાં શ્રીમંતોની આ દશા છે ત્યાં સામાન્ય અને ગરીબ વર્ગ જે વસ્તીનો મોટો ભાગ છે, તેની શું દશા હોઇ શકે? તેનો તે વાંચનારાએ ખ્યાલ કરી લેવો. ન મળે પુરતું પોષણ? પછી ક્યાંથી રાખી શકાય આપણી શારીરિક સંપત્તિ વિલાયતના લોકો જેવી સુખમય? ક્યાંથી ટકાવી શકાય લાંબુ આયુષ્ય? પણ એમાં સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિથી જોતાં વાંક આપણો પોતાનોજ છે. આપણે પોતેજ આપણા શત્રુ બન્યા છીએ. આપણે પોતેજ બેદરકાર રહીએ છીએ. ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં આપણે જોઈએ તેવી દરકાર ન રાખવાનું આ પરીણામ છે. ખોરાક વિષે

કેટલી કેટલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ તે વિષે ડો. **હચીન્સ** કહે છે કે " ખોરાકના પ્રમાણમાં જુદી જુદી ચાર બાબતો ધ્યાનમાં લેવી જોઇએ.

૧. ખોરાકમાં પોષણ કરવાની શક્તિ કેટલી છે?

૨. ખોરાકમાં ગરમી પેદા કરવાની શક્તિ કેટલી છે?

૩. ખોરાક પાચન કેટલો થઇ શકે તેમ છે?

૪. ખોરાક કેટલો સોંઘો અગર મોંઘો છે?

આ ચારે બાબતનો વિચાર કર્યા પછી ખોરાક ખરીદ કરવો તથા ખાવો. (૧) ખોરાકમાં પોષણ કરનાર વસ્તુ તરીકે ખોરાકમાં નાઇટ્રોજન ધરાવનાર પદાર્થ કેટલો છે તે પ્રથમ જોવું. **નાઇટ્રોજનવાળી વસ્તુની શરીરને પુરતી જરૂર છે,** કારણ કે આપણા શરીરના બંધારણમાં મુખ્યત્વે કરીને આલ્બ્યુમીનવાળી વસ્તુ વધારે છે. (૨) ખોરાકમાં ગરમી પેદા કરનાર વસ્તુ તરીકે તેમાં **ક્ષાર** કેટલો છે તે જોવું. શરીરના અવયવો તથા તેમાં પેદા થતા રસોની બનાવટમાં તેની ખાસ જરૂર છે. (૩) ખોરાક પાચન કેટલો થઇ શકશે, તે માટે તેમાં **ચીકાશવાળી** વસ્તુ અગર કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ (ખાંડ, ભાજી વગેરે) કેટલાં છે તે જોવું. શરીરમાં તેજી તથા ગરમી ઉત્પન્ન કરવા માટે તેની જરૂર છે."

તે વિષે **મી. ડેવીઝ** કહે છે કે " માંસ, ઘઉં અગર દુધમાંથી આપણને નાઇટ્રોજનવાળો ખોરાક મળી શકે છે, નિમકમાંથી ક્ષારવાળો ભાગ મળી શકે છે અને ચીકાશવાળી વસ્તુમાંથી ચરબીનો ભાગ મળી શકે છે."

મી. વ્હાઇટલેગ કહે છે કે એક તંદુરસ્ત માણસ પોતાનું કામ સારી રીતે કરી શકે એટલા માટે તેને દરરોજ લેવાના ખોરાકમાં બે બાબતો ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

૧. ખોરાકમાં કોઇ એવી વસ્તુ હોવી જોઇએ કે તેનાથી પુરતી તેજી ઉત્પન્ન થઇ શકે.

૨. ખોરાકમાં એવી ચીજો હોવી જોઇએ કે તેથી શરીરના અવયવોનો ઘસારો પુરો પડી તે અવયવો જેવી ને તેવી સ્થીતિમાં રહે.

દરેક પોતાના અંતઃકરણને પૂછી જોશે તો માલુમ પડશે કે કોઇ પણ માણુસ ખોરાક ખરીદતાં પહેલાં આટલી બધી સંભાળ લેતો નથી. ખોરાક સંબંધી જો આપણે ધારીએ તો સુધારણા કરી શકાય તેમ છે. શરીરના ઘસારાને અટકાવવા નાઇટ્રોજનવાળા ખોરાકની આપણે પુરતી જરૂર છે, અને તે જરૂર જો આપણે પ્રયાસ કરશું તો અવસ્ય પુરી પડી શકે તેમ છે. ફક્ત આપણી બેદરકારી તથા ખાનપાનના વિષય સંબંધી અજ્ઞાનજ આપણને જેવો ખોરાક જરૂરનો છે તેવો ખોરાક લેતાં અટકાવે છે. ખાનપાન સંબંધી જ્ઞાન એટલા માટે અવસ્યનું છે. ખાનપાન સંબંધી જ્ઞાન મેળવી, તે પ્રમાણે વર્તી, આપણે આપણી આબાદાની તથા શારીરિક અને માનસિક શક્તિ પણ વધારી શકશું.

૮૧. ખરી ભૂખ અને ખોટી ભૂખમાં ભેદ !

ક્ષુધા એટલે ભૂખ બે પ્રકારની છે. (૧) ખરી (કુદરતી) ભૂખ. (૨) ખોટી (કૃત્રિમ) ભૂખ. ભૂખ શબ્દ નાના બાળકથી તે મોટા વૃદ્ધ પર્યન્ત સર્વને પરિચિત છે; પણ તેના ખરા અર્થની તો ઘણા થોડાનેજ ખબર હશે. ખરી ભૂખ લાગતી હશે પણ ઘણા થોડાને; કારણ કે તૈયાર રસોઇ દેખી સર્વને ખાવાનું મન થઇ જાય છે. ખરી ભૂખ ન સમજવાનું કારણ કુદરતના નિયમ તોડવા, ખાવાની ખરી પદ્ધતિ છોડી દેવી તથા સ્વાદને વશ થઇ જવું તે છે.

ખરી ભૂખનો અર્થ ફક્ત મનુષ્યના સંસર્ગમાં નહિ આવેલાં પ્રાણીઓજ જાણે છે. આપણા બાળકોને નાનપણથી અયોગ્ય લાડોથી લડાવ્યા હોય છે, અયોગ્ય ખાનપાનનો સ્વાદ ચખાડ્યો હોય છે, તેથી તેઓ મોટા થતાં સુધી ખરી ભૂખને પીછાણી શકતા નથી. નાનાં છોકરાં–બચ્ચાંઓને નાનપણથી ગળ્યા પદાર્થો ચટાડી–ખવડાવી

આપણે તેનું તે સંબંધી જ્ઞાન હરી લઇએ છીએ. વળી જો ઘર શ્રીમંત હોય તો મિષ્ટાન્ન તથા માદક પદાર્થો ખવડાવી તેની હોજરી નાનપણથીજ ખરાબ કરી નાખવામાં આવે છે. સવારમાં નાસ્તો, પછી તરતજ ખાવાનું! વળી સર્વની સાથે રસોઇ તૈયાર થાય ત્યારે જમવાનું! પાછો દુધ, પુરી, નાસ્તો! વગેરે આખો દિવસ ચિચોડો ચાલતોજ રહેવાનો! બિચારૂં બાળક ક્યાંથી સમજે ખરી ભૂખને! નાનપણથીજ તેનું પેટ ઠાંસોઠાંસ ભરવાની તેના માબાપો આદત, ખરૂં કહીએ તો ફરજ પાડે છે. આ ટેવ મોટપણ સુધી કાયમ રહે છે અને ભૂખ લાગી હોય કે ન લાગી હોય પણ રસોઇ તૈયાર થાય એટલે ભૂખ લાગી છે એમ કહી જમવા બેસી જવું; વળી આગલા દિવસનો ભલે પેટમાં બગાડ ભરેલો હોય કે અજીર્ણ થયું હોય! આનું નામ કૃત્રિમ ભૂખ.

ખરી ભૂખ કેવી લાગે છે તેનો જો કોઇને અનુભવ કરવો હોય તો એકાદ દિવસ બીલકુલ ન ખાતાં અપવાસ કરવો. પછી બીજે દિવસે કેવી ભૂખ લાગે છે તથા જમવામાં કેવી લહેજત આવે છે, અને કેવી રૂચિની સાથે ખવાય છે, તેનો તોલ હંમેશની કૃત્રિમ ભૂખ તથા આ ખરી ભૂખથી કરી જોવો. ખરી ભૂખ લાગવાથી મ્હોંમાં તરતજ એક જાતની અમી છૂટે છે, અને મ્હોંમાં તથા મનમાં એક પ્રકારની ચેતન શક્તિ આવે છે. ખરી ભૂખ લાગી હોય તે વખતે કોઇ પણ અનાજનું નામ સાંભળવામાં આવે છે કે તરતજ મ્હોંમાં પાણી છુટતું જણાય છે. વળી ખરી ભૂખ વખતે અન્ન ઉપર એક વિલક્ષણ પ્રકારનો ભાવ ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે વખતે અન્ન ખાવાથી મનને પણ જુદોજ આનંદ આવે છે.

પરંતુ થોડા અપવાદ સિવાય બધા લોકોને રસોઇ વખતે ભૂખ લાગી છે એમ જણાય છે, તેથી પેટમાં એક પ્રકારનો ગરબડાટ થાય છે, બેચેની રહ્યાં કરે છે, ખાવાને માટે મન ફાંફાં માર્યા કરે છે, આ ખાઉં કે પેલું એમ સંભ્રમ થયા કરે છે, કોઇ ચીજમાં ખરી મીઠાશ

આવતી નથી, તથા જાણે કે એક પ્રકારનો માદક પદાર્થ ખાધો હોય, તેમ ઘેન ચઢવા જેવું લાગે છે અને સાધારણ રીતે કાંઇ કામ કરવાની સુઝ પડતી નથી. આ સર્વ ચિન્હો ખોટી ભૂખનાં છે.

૮૨. મિષ્ટાન્નો.

મિષ્ટાન્ન એટલે જે અન્નમાં મિષ્ટ પદાર્થ જેવા કે ખાંડ, ગોળ, સાકર વગેરે બહુ વપરાતા હોય તેવું અન્ન. દાખલા તરીકે લાડુ, જલેબી, ઘેબર, ઘારીપુરી, બરફી, મોહનથાળ વગેરે. આજકાલ આવા પ્રકારનાં મિષ્ટાન્નોનો વપરાશ વધતો જતો જોવામાં આવે છે. આવા ભારે અને ગળપણયુક્ત પદાર્થો ખાવાથી ફાયદો થવાની વાત તો એક બાજુ રહી, પણ ઉલટું શરીરને નુકસાનજ થાય છે. પુરી, જલેબી વગેરે ઘી અને તેલમાં તળેલી વસ્તુમાં શરીરને પોષણ આપવાના કરતાં હોજરીને બગાડનારા ક્ષારોનું પ્રમાણ વધી જાય છે. બગડેલી હોજરી આખા શરીરને બગાડે છે. પકવાન્નો બનાવવામાં ઘણી ચીજોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને તેમાંની કેટલીએક વસ્તુઓ પુષ્ટિકારક તથા હિતકર પણ હોય છે; પણ તે સર્વ વસ્તુનો સાથે યોગ થવાથી તેમાં એક જાતની રસાયણિક ક્રિયા થઇ તેમાંનું પોષણકારક તત્વ ઉડી જાય છે. વળી મિષ્ટાન્નો રૂચિકર હોવાથી તે ખવાઇ પણ વધારે જાય છે. એક તો મિષ્ટાન્ન પોતેજ પચવામાં ભારે હોય છે, અને વળી તે વધારે ખવાય છે, તેથી હોજરી તેને પચાવી નજ શકે એ સ્વાભાવિક છે. વધારે જોવાનું તો એ છે કે મિષ્ટાન્નો સ્વાદિષ્ટ લાગવાથી આપણે તેને તરત તરત ખાવા લલચાઇ જઇએ છીએ અને તેથી તે બરોબર ચાવી પણ શકતાં નથી. એટલે મિષ્ટાન્નો સર્વ રીતે અનર્થજ કરવાવાળાં છે. જીભના સ્વાદને વશ થઇનેજ વધારે પડતું અને બરાબર ચાવ્યા વિનાનું ખાધેલું પકવાન્ન કોઇ જાતનો ફાયદો કરતું નથી; પરંતુ ઉલટું અજીર્ણ, ઝાડા વગેરે દરદો ઉત્પન્ન કરવામાં કારણભૂત થાય છે. વળી મિષ્ટાન્નો ખાવાથી માણસ આળસુ

થઇ જાય છે અને તેના મનોવિકાર પણ વધતા જાય છે અને પરીણામે તેનું આયુષ્ય ક્ષીણ થતું જાય છે.

મિષ્ટાન્નો ખાવામાં પુષ્કળ પૈસાનો વ્યય કરવો પડે છે, શરીર બગાડવું પડે છે, અને મનોવિકારો પેદા થાય છે, તેના કરતાં જો ફક્ત પૌષ્ટિક તથા સાદો આહાર જરૂર જોઇતા પ્રમાણમાં ખાવામાં આવે તો ઉપરના સર્વ અનર્થો અટકે, એટલુંજ નહિ, પણ શરીર પુષ્ટ અને તેજસ્વી બને, વિચારો સાત્વિક થાય અને આપણે પોતે પણ સદ્‌ગુણી બની બીજાને સદ્‌ગુણી થવા ઉપદેશ આપીએ.

૮૩. મિષ્ટાન્નો અને ખાંડ, સાકરથી થતાં દરદો!

આપણાં આયુર્વેદમાં મિષ્ટ રસનાં ઘણાં વખાણ કરેલાં છે; પણ તે રસ સત્વરૂપે નહિ. દાખલા તરીકે સેલડી, મીઠી કેરી, દ્રાક્ષ, મધુર ફળો વગેરે સર્વમાં મિષ્ટ રસ રહેલો છે અને તે ખાવાથી ફાયદો પણ થાય છે. પણ અતિશય સાકર અગર ખાંડ ખાવાથી અતિશય ખરાબી થાય છે તે ભુલવા જેવું નથી. એક માણસ આખો દિવસ સેલડી ચૂસશે તો તેને કંઇ નુકસાન નહિ થાય; પણ એક માણસ આખો દિવસ ખાંડ અગર સાકર ખાશે, અગર તો ખૂબ મિષ્ટાન્ન ખાશે, તો તેને એકદમ વિકાર થતો જણાશે. સેલડીનો ચૂસેલો રસ જ્યારે શરીરમાં રસવાહીની નાડીઓને તૃપ્ત કરી તેમાંના કચરાને મળ મૂત્રદ્વારા બહાર કાઢે છે; ત્યારે ખાંડ તથા સાકરનો જથ્થો પેટમાં જશે તો રક્તસ્રાવને તથા તેના માર્ગોને બંધ કરી, આંતરડાંમાં ગરમી પેદા કરશે, અને ઝાડા કરશે. તેજ પ્રમાણે આખા દિવસ સુધી પાકેલી કેરી ચૂસશે તો વિકાર નહિ થાય; પણ ખાંડ, સાકરના બનાવેલા મિષ્ટ પદાર્થો જેવા કે પેંડા, બરફી, બાસુંદી, મગજ, મોતીઆ વગેરે ખાશો તો વિક્રિયા થઇ અજીર્ણ થશે; કારણકે સાકર અગર ખાંડનો મોટો જથ્થો પચવામાં ભારે છે. અનુભવથી આ વાત સમજાય તેવી છે.

૮૪. ખાંડની ખરાબી વિષે ડૉ. એકસલ. ઈ. ગીબન.

ડૉ. એકસલ. ઇ. ગીબન નામનો એક વિદ્વાન ખાંડની ખરાબી વિષે નીચે પ્રમાણે વર્ણન કરે છેઃ—

ખાંડના તત્વવાળાં વૃક્ષો કે રોપાઓમાંથી રસાયણીક પ્રયોગથી ખેંચી કાઢેલ સત્વ એટલે ખાંડ અગર સાકર એકદમ બાળી મુકે એવા વિનાશકારક ભડકા જેવી છે, જ્યારે વનસ્પતિમાંથી તેની કુદરતી હાલતમાંજ ચૂસી લીધેલો રસ નિર્ભય અને ઉપયોગી થઇ પડી બળતણ જેવું કામ કરે છે. ભડકો બાળીને નાશ કરે છે; બળતણ પકાવવાનું કાર્ય કરે છે. જે હાલતમાં ખાંડ કે સાકર બજારમાં તૈયાર મળે છે તે રૂપે ખાવાથી તે લોહીમાં જઇને નાઇટ્રોજનવાળાં તત્વો એટલે પોષણનાં તત્વોની પચનક્રિયાનો અટકાવ કરે છે, અને લોહીને ફરવાના રસ્તાઓમાં લોહીનો જમાવ કરીને સ્રોતોને ઉલટા બંધ કરે છે; જ્યારે વનસ્પતિમાંથી સાદી રીતે ચૂસેલો મીઠો રસ શરીરનાં પોષક તત્વોને એક ઠેકાણે જામવા દેવાને બદલે તે પોષક રસોને શરીરના આખા બાંધાની મજબુતી તથા વૃદ્ધી માટે આખા શરીરમાં મોકલી દેવાની ક્રિયામાં મદદગાર થઇ પડે છે. ખાંડથી શરીરમાં દોષોનો સંચય થઇ નીચેના રોગો ઉત્પન્ન થાય છેઃ—

જો તે જમાવ માથામાં થાય છે તો ધમનીઓમાં બગડેલું લોહી ફરી જાય છે. અને તેથી નાક કાન અને આંખની શરદીનાં દરદો, આગલાં અને પાછલાં મગજની પીડા, અને ગળાનું જડપણું ઇત્યાદિ દરદોનો મોટો વંશ વધારે છે. જો તે જમાવ ફેફસાંમાં થાય તો ફેફસાંની ક્રિયા સાથે સંબંધ ધરાવતાં બધાં દરદોનું તે ફેફસાં ઘર થઇ પડે છે, જેમકે દીર્ઘ ખાંસી, સસણી, ન્યુમોનીઆ અને ક્ષય. જો તે જમાવ કાળજામાં થાય છે તો કાળજું ગંઠાઇ જાય છે અગર તેની ક્રિયા મંદ કે જડ બની જાય છે. જો તે જમાવ મૂત્રાશયમાં થાય છે તો તે મૂત્રાશયના આખા અવયવને ફરી સારો ન થઈ શકે એવી સ્થીતિમાં બગાડી નાખે છે. જો આ જમાવનો જલદી અટકાવ

અગર નીકાલ કરવામાં નથી આવતો તો તે વધારે ઉંડા પડમાં જઇને કેન્સર એટલે માંસાર્બુદ જેવા ભયંકર દરદનો જન્મ આપે છે. આ ઉપરથી ખાંડનો અતિ ઉપયોગ કરનારાઓએ ખાંડ સાકરનો નિયમિત અને માફકસર ઉપયોગ કરતાં શીખવાનું છે.

૮૫. નાસ્તાપાણી હોજરીને બગાડે છે.

મી. ફ્લેચર—કહે છે કે નાસ્તાપાણી બીન જરૂરનાં અને ધિક્કારી કાઢવા યોગ્ય છે. સવારમાં ઉઠીને કાંઇ પણ ખાવું એ બીન જરૂરનું અને વધુ પડતું છે. તે કહે છે કે બપોર સુધી શરીરને કંઇ પણ ખોરાકની જરૂર પડતી નથી. બપોરે ખાવું અને એકવાર ખાવાથી પણ તંદુરસ્તી બહુજ સારી રહે છે એવો મને અનુભવ થયો છે. છતાં જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું.

આપણી પૂર્વથી ચાલતી આવેલી ખાવાની રીત ઘણી સાદી હતી. **તેમાં એકવાર બહુ તો બેવાર ખાવાની છુટ હતી.** હાલમાં તેવો કશો નિયમ રહ્યો નથી. નાસ્તાપાણીની મારામારી તો ચાલુજ હોય છે. ચા ઉપર ચાના પ્યાલા તો પેટમાં રેડાતાજ હોય છે! સોડાવૉટરની બાટલીઓ પણ ઉડતીજ હોય છે! સેવ, મમરા, ગાંઠીઆ અને ભજીઆના પડીઆ પડાપડી કરી રહ્યા હોય છે! વળી બીસ્કીટ પીસ્કીટ તો ગજવામાંજ હોય! અધુરામાં પુરૂં આઇસ્ક્રીમ, બરફ અને મેવાનો તો કંઇ હિસાબજ રહેતો નથી.

આવા લોકો પોતાની હોજરીનું સત્યાનાશ વાળે છે. પોતેજ પોતાના શત્રુ બને છે. જો તેવા લોકો આરોગ્ય તથા આયુષ્યને ચાહતા હોય તો તેઓએ વારંવાર ખાવાપીવાનું છોડી દેવું જોઇએ. સવારમાં દશ અગર અગિઆર વાગે પોતાનું નિત્યનું સાત્વિક ભોજન લેવું જોઇએ. જરૂર પડે તો સાંજે થોડું ખાવું. સાંજે બે ત્રણ પુરી, બે ત્રણ રૂપિઆભાર શાક તથા પાશેરથી અડધો શેર દુધ બસ થશે. પરંતુ વારંવાર ખાવાની આદત પડી હોય તેવા લોકોને આ વાત હસવા

સરખી લાગશે. કેમકે તેમને વારંવાર ઠાંસવાના સંસ્કાર પડી ગયા હોય છે. તેમણે અલ્પાહારનો આનંદ અનુભવ્યો નથી, મગજનું કામ કરનારા માટે તો ઉપરનો ખોરાક પુરતો છે. કદાચ ખેડુ તથા મજુરી કરનારા લોકોને વધારે ખોરાકની જરૂર પડતી હશે; પરંતુ માનસિક કામ કરનારાઓ જો દીર્ઘઆયુષ્યને ઇચ્છતા હોય તો તેઓએ વારંવાર જમવાની અને ઠાંસી ઠાંસીને ખાવાની મૂર્ખાઇ ભરેલી રસમનો સત્વર ત્યાગ કરવો જોઇએ.

ડૉ. એબરનેથ—આ ડોકટર જ્યારે જ્યારે પોતાનાં શ્રીમંત અને મોજમજામાં ડુબેલા દરદીઓને ઘેર જોવા જતો ત્યારે ખાસ કરીને હંમેશાં તેઓનાં રસોડામાં જતો, અને રસોયાઓની મુલાકાત લેતો. તે તેમને કહેતો કે " મારા ભલા મિત્રો! હું તમારો હંમેશનો દેવાદાર છું, કારણ કે તમે મારા ઉપર મોટા ઉપકારો કરો છો રસોઇ કરવામાં તમે જે ચતુરાઇ તથા કુશળતા બતાવો છો, અને વિવિધ પ્રકારના પદાર્થોને સ્વાદવાળા બનાવીને તે વડે તમારા શ્રીમંત શેઠોના શરીરમાં તમે જે વિવિધ પ્રકારના રોગોને દાખલ કરો છો, તેથી અમે ડૉકટરો આજે મોટરોમાં બેસી તાગડધીન્ના કરીએ છીએ! અમને જો તમારી મદદ ન હોત તો અમારે સર્વને ટાંટીઆ ઘસડતા જ્યાં ત્યાં જવું પડત, અને અમને સુકું, પાકું ખાવાનું મળત કે કેમ તેની પણ શંકા રહેત! "

સ્વાદે વાળેલું સત્યાનાશ!—ઇન્દ્રિયોને વશ રાખો, એવી શાસ્ત્રની અને જ્ઞાનની વાતો આપણે સૌએ સાંભળી હશે, અને કેટલીક વખત તો આપણે ડાહ્યા ડમરા બનીને બીજાને તેવી સલાહ પણ આપી હશે; પરંતુ આ વાત જેટલી કહેવી સહેલી છે તેટલીજ પાળવી અઘરી છે.

દરેક માણસ પોતાના અંતઃકરણને પૂછી જોશે તો માલુમ પડશે કે ૧૦૦ માંથી ૯૯ માણસો સ્વાદને–સ્વાદની ઇન્દ્રિને વશ થઇ જતા હશે. સ્વાદની ઇન્દ્રિયે જેટલું સત્યાનાશ વાળ્યું છે તેટલું બીજી

થેાડીજ ઇન્દ્રિયે વાળ્યું હશે. જીભે બેાલીને જેટલી ખરાબી કરી છે એટલીજ બલકે તેથી પણ વધારે ખરાબી ખાઇને કરેલી છે. પણ શું કરે બિચારી જીભ ! તેને આપણે જેટલાં લાડ લડાવીએ તેટલાં લાડ કરે; તેને જેટલી નચાવીએ તેટલી નાચે. આજ શાક દાળમાં મશાલાએ સ્વાદ વધારી ઘર ઘાલ્યું. સ્વાદથી અરધેા લાડુ વધારે લેવાયેા–ખવાયેા. મશાલાના સ્વાદથી જીભ ખુશી થઇ અને એ સ્વાદની લહેજતમાં અરધેા લાડુ–એકાદ રેાટલી વધારે ખવાણી; આપણાં આજકાલનાં શરીરેા તકલાદી તુંબડી જેવાં હેાય છે તેમાં સ્વાદનેા–ખેારાકનેા–મિષ્ટાન્નનેા વધારેા. હેાજરી તેા તેની તેજ, આંતરડાં પણ તેજ. તે સર્વની શું દશા થવાની છે તેનેા વિચાર રશીલી–સ્વાદીલી જીભ થેાડેાજ કરે છે. ઘણાં માણસેા સદા સર્વથા અજીર્ણ અને પેટની ફરિયાદ કર્યાજ કરતા હેાય છે, પણ તે ફરિયાદનું મૂળ તેા તેમની ખાવાપીવાની બેવકુફી ભરેલી રીતજ છે. તે રીતમાં સુધારેા થાય તેાજ ઉપલી ફરિયાદ પણ દુર થાય.

---

૮૬. રાત્રે ખેારાક કેટલા પ્રમાણમાં લેવેા જોઇએ.

જેએા રાત્રે મેાડે સુધી કામ કરે છે તેએાએ ઘણેા સારેા ખેારાક લેવેા જોઇએ. જે માણસેા ૬–૭ વાગે જમી ૯–૧૦ વાગે સુઇ જાય છે તેએાએ ઘણેા હલકેા ખેારાક ખાવેા જોઇએ. આખેા દિવસ સખત કામ કરવાથી શરીરના તમામ જ્ઞાનતંતુએા અને માંસના લેાચા નબળા પડી જાય છે, માટે રાત્રે હલકા ખેારાકની જરૂર પડે છે. ખાસ યાદ રાખવું કે અતિશય કામથી હેાજરી નબળી પડી જાય છે માટે રાત્રે ભારે ખેારાક ખાવેા એ અજીર્ણને આમંત્રણ આપવા બરાબર છે. કેટલાએક એમ ધારે છે કે મેં આજે ખુબ કામ કર્યું છે માટે ખુબ ખાઇશ; પણ આ વિચાર ભુલ ભરેલેા છે. હેાજરી પેાતાની શક્તિ કરતાં વધારે પચાવી શકતી નથી એ યાદ રાખી જરૂર જેટલેા ખેારાક ખાવેા.

---

૮૭. ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાઓ !

દુનિઆમાં જેટલાં દરદો ઉત્પન્ન થાય છે તેનો મોટો ભાગ ખોરાક બરાબર ચાવ્યા સિવાય ગળી જવાની ટેવને આભારી છે. દરેક માણસની તેટલા માટે ફરજ છે કે તેણે ખોરાકને **બરાબર ચાવી**, થુંક સાથે ભેળી, પ્રવાહી બનાવી, ગળે ઉતારવાનું શીખવું જોઇએ.

સર માઇકલ ફોસ્ટર—તેણે ઘણા અખતરા અજમાવી જોયા પછી પોતાનો અનુભવ નીચે પ્રમાણે જાહેર કર્યો છેઃ—

" જે માણસ પોતાનો ખોરાક બરાબર ચાવતો હોય, અને તેની સાથે થુંકનો સલીવા રસ બરાબર રીતે ભેળવી ખોરાકને પ્રવાહી બનાવી પછી ગળી જતો હોય, તો તેની ભૂખ ઉપર નવાઈ જેવી અસર થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનેજ ખાવામાં વિવેકી જાણવો, તેજ માણસ દરેક ચીજના ખરા સ્વાદ જાણી શકે છે, અને તેજ વધારે વખત જીવી શકે છે. તે પોતાના ખોરાક માટે સાદો ખોરાક પસંદ કરે છે અને બનતાં સુધી તેને માંસ ખાવાની ઇચ્છા થતીજ નથી. આપણે સાધારણ રીતે જેટલું અનાજ જોઇએ છીએ તેના કરતાં તે માણસને ઘણું ઓછું અનાજ પોતાનું પેટ ભરવાને માટે જોશે. ખોરાકને બરાબર ચાવવાથી શરીરના દરેક ભાગને પુષ્ટિ મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંની હાલત સુધરેલી રહે છે, મળ બહુજ ઓછો નીકળે છે, અને તેમાં બદબો બીલકુલ હોતો નથી." બરાબર ચાવવાના આ સર્વ ફાયદાઓ આપણે ધ્યાનમાં રાખવા જોઇએ.

મી. ફ્લેચર—અમેરીકાનો એક વિદ્વાન છે તેણે ખોરાકની પદ્ધતિ મુકરર કરી છે. તેની આહાર પદ્ધતિ 'Fletcher system' એટલે 'ફ્લેચર આહાર પદ્ધતિ' એ નામથી પ્રસિદ્ધ છે. મી. ફ્લેચરની આ પધ્ધતિમાં મુખ્ય તત્વ એ છે કે **થોડું ખાવું અને સંપૂર્ણ રીતે ચાવીને ખાવું.** પાણી સિવાય બીજા પ્રવાહી પદાર્થો પણ ધીમે ધીમે પીવા, એકદમ નહિ.

મી. ફ્લેચરે આ પદ્ધતિ પ્રમાણે પ્રથમ પોતે અનુભવ લીધો. તેની આ અજમાયસ એટલી ફતેહમંદ ઉતરી કે કસરત કરવાની તાલીમ લીધા વિના પણ કેટલાક તાલીમબાજ ખેલાડીઓને તેણે અખાડામાં હરાવી દીધા છે. આ પદ્ધતિ પ્રમાણે અમેરીકાના કેટલાક લશ્કરી અમલદારોએ પણ અજમાયસ કરી જોઇ છે, અને તેથી માલુમ પડયું છે, કે હંમેશના ખોરાકના ૩ જેટલા થોડા જથ્થા ઉપર રહીને પહેલાંના કરતાં વધારે માનસિક અને શારીરિક શક્તિ તેઓ મેળવી શકયા છે.

મી. ફ્લેચરની આ શોધ અમેરીકામાં નવી લેખાય છે પણ આપણા આયુર્વેદમાં તો ઠેકાણે ઠેકાણે ખુબ ચાવી ચાવીને ખાવાની ભલામણ કરી છે. પરંતુ આયુર્વેદને જુનો ગણી તેની જોઇએ તેટલી દરકાર કરવામાં આવતી નથી.

મી. ફ્લેચરે પોતાની આહાર પદ્ધતિમાં મુખ્ય ચાર નિયમો ઘડયા છે તે નીચે પ્રમાણે:—

૧. ખરેખરી ભૂખ લાગે ત્યાં સુધી ખાવું નહિ.

૨. જે ચીજની ભૂખ લાગી હોય તેજ ચીજ પસંદ કરી ખાવી.

૩. દરેક કોળીઓ એવી સરસ રીતે ચાવવો કે તેનો પુરેપુરો કુદરતી સ્વાદ આવે.

૪. જ્યાં સુધી ખોરાકનો ચવાઇને ભુકો થઇ જાય, અને મ્હોંમાં રહી ન શકે તેવો પ્રવાહી થઇ જાય, ત્યાં સુધી ખોરાકને ચાવ્યા કરવો.

આ નિયમો જો બરાબર પાળવામાં આવે તો મી. ફ્લેચરનું ઉપરોક્ત રહસ્ય બરોબર સમજાય, અને આપણે માત્ર દશ રૂપીઆભાર જેટલા ખોરાકથી ચલાવી શકીએ. થુંકનું કાર્ય ખોરાકને પલાળી તેમાં પાચનને યોગ્ય રસ પુરો પાડવાનું છે. જો ખોરાક બરાબર ચવાય નહિ તો થુંક પોતાનું કાર્ય બરાબર બજાવી શકતું નથી, અને તેથી ખોરાકને પાચન–હજમ થતાં ઘણી મુશ્કેલી નડે છે. ખોરાકને બરાબર

ચાવવો એટલુંજ બસ નથી, પરંતુ ચાવ્યા પછી પણ થોડીવાર મ્હોંમાં રહેવા દેવો જોઇએ. એકવાર થુંકનો ભાગ પેટમાં ગળાઈ ગયો એટલે ખોરાક ઉપર તેની અસર થતી બંધ થાય છે. આ ઉપરથી સમજાશે કે ઝડપથી ચાવી મોટા કોળીઆ ગળી જવાથી અપચો–અજીર્ણ થાય છે. દુધપાક, ખીર, ચોખા, રાબ, ખીચડી વગેરે પદાર્થો જેને ચાવવાની ઝાઝી જરૂર હોતી નથી તેવા પદાર્થો પણ એકદમ ગળી જવાથી પેટમાં બાદી તથા આફરો થઇ આવે છે; માટે તેવા પદાર્થોને થોડી મુદત મ્હોંમાં રહેવા દઇ પછી ગળી જવા હિતકર છે.

૮૮. દુબળા માણસોનો ખોરાક.

શરીરની તંદુરસ્તી અને મજબુતાઇની પરીક્ષા જાડા કે પાતળાપણાથી થઇ શકતી નથી. ઘણાં માણસો શરીરે દેખીતાં દુબળાં અને પાતળાં એકવડીઆં લાગે છે; તોપણ તે માણસ ઘણાં તાકાતવાળાં હોય છે. કેટલાંએક માણસો શરીરમાં જાડાં અને રૂષ્ટ પુષ્ટ લાગે છે, છતાં તેઓ નિર્બળ અને તાકાદ વિનાના હોય છે. જાડાઇ એજ તંદુરસ્તીની નિશાની કહી શકાય નહિ; પણ અતિ સ્થૂલતા એટલે વધારે પડતી જાડાઇ અને અતિ કૃષતા એટલે વધારે પડતું પાતળાપણું એ નિર્બળતાની નિશાની છે. કૃષ એટલે પાતળા માણસે પુષ્ટ થવા માટે વિશેષ કરીને નીચેનો ખોરાક લેવો.

દુધ—શરીરને લોહીથી ભરી મજબુત કરવા માટે દુધ જેવો કોઇ ઉત્તમ ખોરાક નથી. દુધમાં થોડી સાકર નાખી ઉકાળી થોડું થોડું દુધ દિવસમાં ઘણીવાર પીવું. દુધ પચાવવાને માફકસર કસરત કરવી. સવાર સાંજ ફરવા જવું. પરિશ્રમ પડે તેવું કોઇ કાર્ય કરવું.

દુધ સિવાય ઘઉં, જવ, મકાઇ, વટાણા, ચોખા, દાળ આ સર્વ પુષ્ટિકારક ધાન્યો છે, માટે તેને પણ પોતાની પાચનશક્તિ અનુસાર યોગ્ય રીતે ખાવાં. પટાટાં, કેળાં, કેરી, સક્કરજંદ વગેરે પદાર્થો પણ પુષ્ટિ આપનાર છે. આ સર્વ પુષ્ટિકારક ખોરાક દુર્બળ

માણસને બળવાન બનાવે છે, પણ જો તે ખોરાક પચાવવા પુરતી કસરતો ન કરવામાં આવે તો તેથી જોઇએ તેટલો લાભ મેળવી શકાતો નથી. પુષ્ટિકારક ખોરાક અને કસરતથી શરીરને પુષ્ટ તથા મજબુત બનાવ્યા પછી ખોરાકને ફેરવી નાખી તંદુરસ્તીને અનુકુળ સર્વ પ્રકારનો ખોરાક લેવો.

મંદવાડથી શરીર કૃષ થઇ ગયું હોય, અને તેમાં જેની પાચન-શક્તિ મંદ પડી ગઇ હોય, તેણે મંદવાડ મટી પાચનશકિત સારી થાય ત્યાં સુધી પુષ્ટિકારક ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો નહિ, કેમકે મંદાગ્નિમાં એવો બળવાન ખોરાક પચી શકતો નથી.

---

૮૯. જાડા માણસનો ખોરાક.

શરીરમાં વધારે પડતી ચરબીથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જે લોકો જાડા માણસને તંદુરસ્ત ગણે છે તે ભૂલ કરે છે. જાડો માણસ તંદુરસ્ત નહિ પણ સર્વ રીતે નિર્બળ છે એમ ઘણી રીતે સિદ્ધ થઇ શકે તેમ છે. જાડો માણસ ઉડતા રોગોનો ભોગ જલદી થઇ પડે છે, અને તેની સર્વ ક્રિયાઓ મંદજ હોય છે. જાડા માણસોમાં કોઢ, વિસર્પ, ભગંદર, તાવ, ઝાડા, પ્રમેહ, હરસ, શ્લીપદ વગેરે રોગો વધારે પ્રમાણમાં ફેલાવો પામે છે. વળી વધારે પડતી ચરબીથી ઘડપણ વહેલું આવે છે, માટે સર્વ જાડા માણસોએ શરીરમાં રહેલી વધારે પડતી ચરબીને પોતાનો દુશ્મન ગણી તેને શરીરમાંથી કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ.

ખોરાકના ગેાગથી તથા કસરત કરવાથી ચરબી ઓછી કરી શકાય છે. જાડા માણસને માટે હલકું તથા સાત્વિક ભોજન યોગ્ય છે. તેવા ભોજનમાં જવ, કોદરી, ચોખા, મગ, સામો, ચણા વગેરે હલકા પદાર્થો છે. તેને માટે અપવાસ અગર એક ટાણું કે જેમાં ઓછો ખોરાક આવે એવાં વૃત્તો કરવાં જરૂરનાં છે.

જાડા માણસને માટે મિષ્ટાન સર્વથા અપથ્ય છે. મિષ્ટાન્નથી

ચરબી વધે છે, કારણકે તેનાથી મિષ્ટાન્નને પચાવવા પુરતી કસરત થઇ શકતી નથી, અને તેથી ચરબી વધી શરીર વધારે જાડું અને અશક્ત બને છે, વળી સર્વ પ્રકારના પુષ્ટિ કરનારા પદાર્થો ઘી, તેલ તથા ચીકણા પદાર્થો, દુધ, દહિં, માખણ, માંસ અને પાકાં ફળાં પણ ન ખાવાં જોઇએ. ઉપરનાં સર્વ પદાર્થો મેદ વધારવાવાળાં છે, માટે જાડા માણસે તે ન ખાવાં એજ સલાહ ભરેલું છે.

---

૯૦. વૃદ્ધોનો ખોરાક–Food in Old Age.

જુવાનોને માટે જે પ્રકારના ખોરાકની જરૂર બતાવી છે તેજ પ્રકારનો ખોરાક વૃદ્ધોને પણ જરૂરનો છે; પરંતુ વૃદ્ધ માણસોના સર્વ અવયવો જર્જરિત થતા જતા હોવાથી તેમને માટે જુવાનોના જેટ-લોજ ખોરાક હોઇ શકે નહિ. તેમણે પાચનશકિતનો વિચાર કરી પચી શકે તેટલો ખોરાક લેવો જોઇએ. **હેરીકેમ્પબેલ** નામના પ્રખ્યાત ડોકટરે દલીલ કરીને સમજાવ્યું છે કે ૪૦ વર્ષ પછીની ઉમરમાં શરી-રમાં થતી વિક્રિયા (Metabolism) ધીમે ધીમે કમી થતી જાય છે, તેથી જીંદગીને જરૂર જોઇતા ખોરાકનું પ્રમાણ થોડું કરવું જોઇએ.

વૃદ્ધ માણસોએ પોતાના ખોરાકમાં અતિપણાથી સંભાળવું જોઇએ. જમતી વખતે વધારે ખવાઇ ન જવાય તે માટે તેઓએ ખાસ લક્ષ રાખી પાચન થઇ શકે તેટલોજ ખોરાક ખાવો. ઘણા વૃદ્ધ માણસો પાતળા થઇ જવાથી બીહે છે, અને તેથી તેઓ ધારે છે, કે આ અવસ્થામાં તેઓએ ખુબ ખાવું જોઇએ. આ તદન ખોટું છે. વૃદ્ધા-વસ્થામાં ઘણું કરીને જુદા જુદા મસાલાવાળી વસ્તુઓ તથા મિષ્ટાન્નો ખાવાની રૂચિ વધતી જતી જોવામાં આવે છે. તે વિષે **એપીટેકટસ** કહે છે કે " તમારી રૂચિ–સ્વાદો તમને શિક્ષા કરે તે કરતાં તમારી રૂચિને શિક્ષા કરવાનું તમારે શીખવું જોઇએ." આ કથન અક્ષરસઃ સત્ય છે, કારણકે વૃદ્ધોની હોજરી આવાં પ્રકારનાં ભારે ભોજનને માટે લાયક હોતી નથી. વૃદ્ધોને તો સાદો, સાત્વિક પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક

પથ્ય છે. તેવા ખેારાકમાં દુધ શ્રેષ્ટ છે. તે સિવાય ઘી, માખણુ, મલાઇ, ઘઉંની રેાટલી, પુરી, તુવેરની દાળ, અડદ, મગ, ચેાખા, ખીચડી, સાદા મસાલાવાળાં શાકપત્રેા તથા લીલાં ફ્રુટમાં નારંગી, સંતરાં, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે અનુકુળ પડતેા ખેારાક છે.

વૃદ્ધાવસ્થામાં આંતરડાં સાફ રાખવાં જરૂરનાં છે—આઠ અગર પંદર દિવસે એરંડીયા તેલનેા સાધારણુ જુલાબ લઇ આંતરડાં વખતેા વખત સાફ રાખી શકાય છે. આ અવસ્થામાં ખાનપાન સંબંધી જોઇએ તેટલું ધ્યાન ન રાખવાથી મૃત્યુ જલદી આવવાનેા સંભવ રહે છે. જો વૃધ્ધેા પેાતાની જીભને વશ રાખી ખેારાકમાં નિયમિત રહે તેા તેઓ ઘણું લાંબુ આયુષ્ય ભેાગવી શકે છે. સર્વ રેાગનું મૂળ ખાનપાન સંબંધી દેાષેા છે. ફક્ત દુધ અને રેાટલી ખાઇને ઘણાં વૃધ્ધેા ૧૦૦ વર્ષ અગર તેથી પણુ વધારે જીવી શકયાના દાખલા મળી આવ્યા છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ખાનપાન સંબંધી બેદરકારી રાખવી એ મૃત્યુને આમંત્રણુ આપવા બરાબર છે. માટે જો દીર્ઘ જીવવા ઇચ્છા હેાય તેા સાત્વિક અને પુષ્ટીકારક ખેારાક ખાવેા જરૂરનેા છે.

૯૧. આજારીનેા ખેારાક-Diet during Diseases

દરેક આજારીને માટે એક સરખેા ખેારાક હેાઇ શકે-નહિ. જેવું દરદ તેવું તેવું ખાનપાન; તેા પણુ સર્વ દરદીને અનુકુળ પડતેા ખેારાક દુધ, ચેાખા, કાંજી, મગનું ઓસામણુ, તુવેરનું પાતળું પાણી વગેરે હલકેા તથા જલદી પચી શકે તેવેા ખેારાક છે. આમાજીર્ણવાળેા દરદી હેાય તેને માટે તેા લંઘનજ શ્રેષ્ટ છે. અપવાસથી આમ વગેરે દેાષેા બળી જાય છે, અને હેાજરી ચેાકખી થાય છે. હેાજરી પચાવી ન શકે તેટલેા ખેારાક ખાવાથી આમાજીર્ણુ થાય છે, અને તેથી તાવ વગેરે ઉપદ્રવેા થાય છે. તેવા રેાગમાં દરદીને અનાજ આપવું અને વિષ-ઝેર આપવું સરખુંજ છે. ઘણા અજ્ઞાન માણસેા અને ઉંટવૈદ્યેા આવા દરદમાં દરદીને ખાવાની સલાહ આપી કમેાતે

મારવા તૈયાર થાય છે. દરદીની રૂચિ નહિ છતાં તેને ખાવા આગ્રહ કરવો એ એક જાતની મૂર્ખાઇજ છે. જુદાં જુદાં દરદો માટે નીચે પ્રમાણે અનુકુળ પડતો ખોરાક આપવામાં આવ્યો છે, માટે તે તે દરદમાં તે તે ખોરાકની યોજના કરવી.

તાવ વાળા દરદીનો ખોરાકઃ—વાત, પિત તથા કફના દોષથી તાવ આવતો હોય તો તે દોષોને શાન્ત કરવા. આમથી તાવ આવતો હોય તો લાંઘણ કરવી. લાંઘણ કર્યા પછી જ્યારે તાવ હલકો પડે અગર ઉતરી જાય ત્યારે દરદીને પચવામાં તદ્દન હલકો ખોરાક ખાવા આપવો. દરદી બહુજ અશક્ત હોય તો તેને કાંજી, ચોખા અને દાળનું પાતળું પાણી, અથવા સહેજ ઘી મુકીને કરેલી ગોળની પાતળી રાબ આપવી. મળી શકે તો ફ્રુટમાં નારંગી, સંતરાં, લીલીદ્રાક્ષ વગેરે આપવાં. ખોરાકનું પ્રમાણ પણ ઘણુંજ ઓછું રાખવું, અને નવિન જ્વરમાં ઘી કે દુધ મુદ્દલ ન આપવું.

સન્નિપાત જ્વરમાં જો યોગ્ય ઉપચાર કરવામાં આવે તો દરદી બચી શકે છે. ખાનપાનમાં એકલું મગનું ઓસામણ અગર સાબુદાણાની કાંજી આપવી.

આગંતુક જ્વર—બહારનાં ઝેર, ભય, ક્રોધ વગેરે માનસિક સંતાપથી આવતો તાવ. આ પ્રકારના તાવમાં દરદીને લાંઘણ કરાવવી નહિ, પણ તૃપ્તિકારક તરાવટવાળું ઠંડું ભોજન કરાવવું. દરદીનું મન શાંત પામે એવા ઉપચારો કરવા અને મન ઉશ્કેરાય એવી ચીજો જેવી કે દારૂ, ભાંગ, ચા, કોફી વગેરે ન આપવાં.

જીર્ણ જ્વર—તાવ આવી ગયા પછી શરીરમાં તાવની અસર ઘણાં વખત સુધી રહ્યા કરે છે તેને જીર્ણ જ્વર કહે છે. આ જાતના તાવમાં સાધારણ રેચ આપવો. લાંઘણ કરવી નહિ. શીતોપચાર કરવા. પચે તેવો સાદો સાત્વિક ખોરાક આપવો. ગાય અગર બકરીનું દુધ તથા ઘી આ જાતના તાવમાં ફાયદાકારક હોવાથી તેનું સેવન કરાવવું; ગરમ, તીખા તથા લોહી તપાવનાર ઉત્તેજક પદાર્થો આપવા નહિ,

વિષમ જ્વર—જે તાવ નિયમ વગર આવજા કરે છે તેને વિષમ જ્વર કહે છે. શરીરના દોષો બગડવાથી તથા ખરાબ પાણી અને હવાથી આ તાવ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે ખાવા પીવામાં કાંજી, મગનું ઓસામણ, ચોખા અને દાળનું પાતળું પાણી આપવું. દુધ ચોખા એ ઉત્તમ પથ્ય છે. પેટને સાફ રાખવા તજવીજ રાખવી. કોઇ પણ બોજાવાળી અગર ગરમ ચીજ ખાવી નહિ. ઉકાળેલું ઠંડું પાણી પીવું. ભેજવાળી જમીનનું કે ઝાડીવાળી જમીનનું પાણી પીવું નહિ.

ટુંટીઉં અગર રંગીલું—આ એક જાતના તાવનો પ્રકાર છે. તેમાં તાવ ઉતરે છે કે તરતજ શરીરે ખસખસ જેવડી ફોલ્લીઓ નીકળે છે અને શરીર રાતું થઇ જાય છે. ખોરાકમાં લીલીદ્રાક્ષ, સંતરાં, નારંગી અને નાસ સિવાય અને બીજો ખોરાક આપવો નહિ. બે ત્રણ રૂા. ભાર પાણીમાં એક લીંબુ નીચોવી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવા આપવું. સુંઠની ચા પણ અપાય.

રતવા—વિરૂદ્ધ આહારથી શરીરનું લોહી બગડીને રતવા થાય છે. આ દરદમાં ખોરાક તદન સાદો આપવો. દુધ તથા ભાત અગર ઘઉંની રોટલી, પુરી વગેરે પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં આપવું. ખારા તથા ખાટા પદાર્થો તદન બંધ કરવા.

પ્લેગ તથા સન્નિપાત જ્વર—આ દરદમાં ઉપચારોમાં ઘણું સાવચેત રહેવું. ખોરાકમાં ફક્ત દુધની કાંજી તથા મગનું ઓસામણજ આપવું. સિવાય કંઇ અપાયજ નહિ.

કોલેરા—આ ફાટી નીકળનારા રોગનો એક પ્રકાર છે અને જઠરાગ્નિના વિકાર એટલે અજીર્ણ, તથા કોલેરાના જંતુવાળા ખાનપાનના સેવનથી આ રોગ થાય છે. કોલેરાવાળા દરદીને કંઇ પણ ખોરાક અપાયજ નહિ. બહુ તરસ લાગતી હોય તો બરફ આપવો અગર મોળી ચા પાવી. કોલેરા એ અજીર્ણમાંથી ઉત્પન્ન થતું દરદ છે અને અજીર્ણમાં અનાજનો એક કણ એ પણ ઝેરજ છે. મોળી

છાશમાં શેકેલ હીંગ તથા શેકેલ જીરૂં નાખી દરદીને તે પીવા આપવું. ઉલટી તથા ઝાડા બંધ થયા પછી ચા અગર સાબુદાણાની મીઠું નાખેલી કાંજી પાયા કરવી. જ્યારે કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે પણ મગ અગર તુવેરનું પાતળું ઓસામણ તથા જરા ભાત આપવા. ખાનપાન સંબંધી બેદરકારી રાખવાથી એ દરદ ફરીથી ઉથલો મારે છે, માટે દરદ મટી ગયા પછી પણ ઘણું સંભાળવાનું છે. દરદ હોય ત્યાં સુધી તો નકોડી લાંઘણુજ કરાવવી.

વાનાં દરદો—અડદ, ઘઉં, કળથી, રાતા ચોખા, પરવળ, સરગવાની સીંગો, વંત્યાક, કેળાનાં ફુલનું શાક, પાકી કેરી, દ્રાક્ષ, દાડમ, ફાલસાં વગેરે ફળો, સાકર, દુધ, ઘી, લસણ ઈત્યાદી ખોરાક હિતકર છે, માટે તેનું સેવન કરાવવું. મળમૂત્રનો અટકાવ થાય તથા ઉલટી થાય તેવી ચીજો, અપવાસ, કસરત, લુખા, ખારા, ખાટા અને ટાઢા પદાર્થો, મૈથુન, દાતણ, દિવસની નિદ્રા, દારૂ વગેરે વાના દરદમાં નુકસાન કરે છે માટે તેને તજવા.

ઉરૂસ્તંભ—કેડથી નીચેનું અંગ ઝલાય તેને ઉરૂસ્તંભ કહે છે. ખોરાકમાં લુણ વગરનું હિતકર શાક, જુનો સામો, જુના કોદરા, જુના ચોખા, મીઠા લીંબડાનાં પાન, ગરમાળાનાં પાન, બથવાની ભાજી, તથા મૂળાનું શાક એ સર્વ હિતકર છે માટે તે સેવવાં. ખારા, ખાટા, લુખા અને ટાઢા પદાર્થો ન ખાવા. અપવાસ ન કરવો અને દારૂ ન પીવો.

અડદીઓ વા—આ એક વાનો પ્રકાર છે, તેમાં એક બાજુનો ચહેરો, મ્હોંનો ખુણો અગર ગાલ ઝલાય છે અને મ્હોંમાંથી થુંક ઝરે છે, તથા પાણી પીતાં એક બાજુથી નીકળી પડે છે. ખોરાકમાં સાદો ખોરાક ખાવો. અડદના લોટનાં વડાં, અડદની દાળ, અડદના લોટનો શીરો વગેરે ખાવાં. ખટાઇ, ખાંડ અને વાયડા પદાર્થો ન ખાવા.

સંધિવા—વાના દરદમાં ખટાઇ ખાવાથી અગર ઉપદંશ વગેરે ગરમીનાં દરદથી પણ સાંધા ઝલાઇ જાય છે. ખોરાકમાં દુધ, ઘી,

તેલ, મધુર રસ, તલ, ઘઉં અડદ, એક વરસના જુના ચોખા, જુનો સામો, કળથી, પરવળ, સરગવો, લસણ, દાડમ, કેરી અને સ્નિગ્ધ પદાર્થ તથા ગરમ પદાર્થ ખાવા એ હિતકર છે. લાંઘણ, ચણા વટાણા, ચોળા, કાંગ, જાંબુ અને સોપારી, વાલ, કારેલાં, પાંદડાંનું શાક, ઠંડું ધાન્ય તથા અનાજ, બહુ ક્ષાર, તુરા. કડવા અને તીખા પદાર્થો, ગરમ મશાલા, દારૂ વગેરે માદક પદાર્થો, અને ઉત્તેજક પદાર્થો આટલા પ્રકારનું ખાનપાન અહિત છે માટે છે માટે તે તજવું.

સર્વ પ્રકારના વામાં—ખારા, ખાટા, લુખા અને ટાઢા પ્રદાર્થો ન ખાવા. ખાંડ અને વાયડા પદાર્થો પણ વર્જીત છે.

આમવાત—પ્રકૃતિ વિરૂદ્ધ આહાર વિહાર કરવાથી જઠરનો કાચો રસ વાયુથી પ્રેરાઇને કફનાં સ્થાનકોમાં જાય છે અને ત્યાં કફનાં સંબંધથી વિશેપ બગડીને શરીરમાં આમ ફેલાવનારી ધોરી રગમાં પ્રવેશ કરે છે. આ અન્નરસ વાયુ, પિત્ત તથા કફથી બગડીને બધી નસોમાં ભરાય છે. આ આમ વિધવિધ પ્રકારનો ચીકણો તથા તેલીઓ હોય છે, અને આ આમયુક્ત વાત તથા કફ એકજ સમયે કુપીત થઇને કેડમાં પ્રવેશ કરી શરીરને જડ બનાવે છે. આ દરદ ઘણું ત્રાસદાયક છે અને આમાં ખાનપાન સંબંધી ઘણું ધ્યાન રાખવાનું છે. ભારે તથા ચીકણા પદાર્થો ખાઇ તરત મહેનત કરવાથી પણ આ દરદ થાય છે. જ્યાં જ્યાં આમ ફેલાય છે ત્યાં ત્યાં વીંછીના ડંખ જેવી વેદના થાય છે, જઠરાગ્નિ મંદ પડે છે, અને કેડ, ઘુંટણ, પગ, હાથ, ઘુંટી અને સાથળના સાંધામાં વેદનાવાળો સોજો થાય છે. જે આમવાતમાં આખા શરીરે સોજો આવી જાય તે આમવાત મટી શકતા નથી.

ખોરાક—લાંખણ કરવી, બાફેલા જવનું પાણી, બાફેલાં રીંગણાં, કડવાં ફળ, સાટોડીનાં પાંદડાનું શાક, પરવળ, કારેલાં, જવ, જુના રાતા ચોખા, કળથી, વટાણા, ચણાનું ઓસામણ, રૂક્ષ એટલે લુંખું અન્ન, છાસ, લસણ અને તીખા પદાર્થો હિતકર છે.

અપથ્ય–દહિં, ગોળ, ક્ષારવાળા પદાર્થો, અડદ, મળ મૂત્રનો અટકાવ થાય તેવી ચીજો, જડ અને કફકારક પદાર્થો, સ્નિગ્ધ અને ભારે પદાર્થો, ઘી, માખણ, મલાઇ વગેરે ચીજો ખાવી નહિ.

વાતરક્ત–ગાંઠીઓવા—ખાનપાનના દોષથી આ દરદની પણ ઉત્પત્તિ થાય છે. બગડેલા વાયુ કોપ પામે છે, અને તેમાં બગડેલ લોહી મળે છે. અતિ દારૂ કરનાર તથા અતિ ગરમ ખોરાક ખાનારને આ રોગ થાય છે.

ખોરાક—જવ, સાઠી ચોખા, સંધિ ચોખા, ઘઉં, ચણા, મગ, તુવેર, મઠ, ગાય, ભેંસ તથા બકરીનું દુધ, કારેલાં, પરોળ, આંબળાં, આદુ, સુરણ, ખડી સાકર, દ્રાક્ષ, પાકેલું જુનું કોળું, તાજું, ઘી, કડવા પદાર્થો, કડવાં આષધો વગેરે હિતકરતા છે.

કુપથ્ય—મદ્ય, માંસ, દારૂ કરનારા પદાર્થો, અતિ ગરમ પદાર્થો, અડદ, કળથી, બહુ ખારા પદાર્થો, દહિં, મુળા, તલ, સ્નિગ્ધ પદાર્થો વગેરે ખાવા નહિ.

રક્તપિત્ત—આ દરદને અંગ્રેજીમાં 'સ્કર્વી' કહે છે, આ દરદમાં દાંતના પારામાંથી નાકમાંથી, કાનમાંથી તથા આંખમાંથી લોહી નીકળે છે. જો શરીરનાં નીચેનાં દ્વારો એટલે ગુદા તથા પેશાબ માર્ગમાંથી રક્ત વહે તો તેને **અધોગ રક્તપિત્ત** કહે છે.

ખોરાક—લોહી સુધારવાવાળો તથા તાજો ખોરાક ખાવો. નારંગી, સંત્રાં, દાડમ, દ્રાક્ષ, ખાટા લીંબુનો રસ તથા સાદો ખોરાક ખાવો. **અહિત પદાર્થો**–અતિ તીખા, ગરમ, ખાટા તથા ખારા પદાર્થો ન ખાવા. મળ મૂત્રનો રોધ કરે તેવા પદાર્થો, ગોળ, તલ, અડદ, દહિં, લસણ, વાસી અન્ન અને શાકપત્રનો અતિ ઉપયોગ પણ નુકસાન કરે છે.

સોજા—સોજા બે રીતે થાય છે. (૧) ખાનપાનના દોષથી, (૨) બહારના જખમ, કરડ કે ઝેરથી, રેચ લીધો હોય, તાવ કે ઝાડાનું દરદ ચાલતું હોય, શરીર બહુ દુર્બળ હોય, એવી સ્થિતિમાં

જો બહુ ખારા ખાટા, જલદ તથા જડ પદાર્થો ખવાય, કાચું અન્ન, દહિં, માટી વગેરે ખવાય, તથા ઝેરી અન્નપાન પેટમાં જાય, તેા સોજા થાય છે.

ખોરાક—જુના ચેાખા, જવ, કળથી, મગ, જુનું ઘી, છાશ, મધ, આસવ, લસણુ, કુણા મુળા, આંબળાં વગેરે આ દરદમાં હિતકર છે.

અહિત ખોરાક—નવું ધાન્ય, વાયડાં શાક, પિષ્ટાન્ન એટલે આટામાંથી બનેલ અન્ન, દહીં, ગેાળ, તેલ, મધ, ખટાણુ, ભારે અન્ન તથા દાહ કરનાર પદાર્થો નુકસાન કરે છે.

શૂળ—શરીરમાં ચૂંક આવે છે તે દરદને શૂળ કહે છે. શૂળનાં ઘણા પ્રકારેા છે, જેવાં કે વાતશૂળ, પિત્તશૂળ, કફશૂળ, આમશૂળ, પરિણામશૂળ, મૂત્રાશયશૂળ, વગેરે.

ખોરાક—એક વરસની જુની શાળના ચેાખા, લસણુ, સમુદ્ર લવણુ, સરગવેા, એરંડીયું તેલ, લીંબુ, ઉકાળેલું પાણી વગેરે શૂળવાળા દરદીને હિતકરતા છે.

અપથ્ય—કડવી, તુરી અને લુખી વસ્તુએ, ઠંડે તથા પચવામાં ભારે ખેારાક, દારૂ, અડદ, તથા સર્વ જાતનાં કઠોળ અને મળમૂત્રનેા અટકાવ કરે તેવેા ખેારાક વર્જીત કરવેા.

સારણ—પેટની અંદરથી નાનું આંતરડું સાથળના મુળમાં સરીને નીચે ઉતરી આવે છે તેને સારણ કહે છે. અતિ કસરત, અતિ મહેનત, ઝાડે જતાં જોર કરવું, જોરથી ઉધરસ ખાવી, સ્ત્રીની સગર્ભાવસ્થા, ઇત્યાદિ કારણેાથી પેટ ઉપર દબાણુ થઇ સારણનું દરદ થાય છે. **ખોરાક**—સાદેા તથા સાત્વિક ખેારાક ખાવેા. વાયડું ખાવું નહિ. ઝાડાનેા કબજો થવા દેવેા નહિ. બહુ મહેનત કરવી નહિ.

વધરાવળ—સેાજો થવાથી, પાણી ભરાવાથી, લેાહી ભરાવાથી ગાંઠ, થવાથી, નસ ફુલવાથી કેાથળીની ચામડી જાડી થવાથી, આંતરડું ઉતરવાથી વગેરે અનેક કારણેાથી વૃષણ વધીને મેાટાં થાય છે. તેના બે પ્રકાર છે.

૧. કોથળી વધવી. ૨. ગોળીઓ વધવી.

ખોરાક—રાતા ચોખા, એરંડીયું તેલ, સરગવાની સીંગો, પાનનું શાક, સાટોડીના પાનનું શાક, હરડે, લસણ, મધ, ઘી, ગરમ કરેલું પાણી અને છાશ હિતકર છે. **અપથ્ય**—વાયડા પદાર્થો, દહિં, બગડેલ અન્ન, અડદ, ભારે અન્ન અતિ ખોરાક, ઉપવાસ અને માંસ નુકસાન કરતા છે.

વ્રણ-ભગંદર-નાડીવ્રણ—લોહી બિગાડ તથા ઉપદંશ અને ગરમીનાં દરદોથી આ રોગ થાય છે. અંદરના લોહી બિગાડથી પ્રથમ સોજો થાય છે, અને પછી તે પાકીને ફુટે છે, ત્યારે અંદરથી પરૂ નીકળ્યા કરે છે તેને વ્રણ કહે છે. બહારના જખમ અગર દાઝવાથી ઉંડો ઘા થઇ પાકીને પરૂ નીકળે છે. તેને પણ વ્રણ કહે છે.

ભગંદર—કોથળી તથા ગુદાની વચ્ચેના માર્ગ કાછામાં જે વ્રણ થાય છે કોઈ તેને ભગંદર કહે છે. વખતે ગુદાની બાજુમાં તથા પાછળ પણ થાય છે. ખાસ કરીને ગરમીના દરદીઓને ભગંદર થાય છે.

નાડીવ્રણ-નાસુર—ગુદાની બાજુમાં તેમજ ગુદાની પાછળ પીઠ તરફ જે ભગંદર જેવું વ્રણ પડે છે તેને તથા આંખ, નાક, દાંત વગેરેમાં પણ સોજો આવી તેમાં વ્રણ પડી સોયની અણી જેવું છિદ્ર થાય છે અને તે છિદ્રમાંથી પરૂ કે પાણી જેવી વખતો વખત રસી નીકળ્યા કરે છે, તેને નાસુર કહે છે.

ખોરાક—વ્રણવાળાએ સારો ખોરાક ખાવો, બગડેલો તથા વાસી ખોરાક ખાવો નહિ. દુધ, ઘી વગેરે પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવો. પાચન શક્તિ સારી હોય તો ઘઉંના લોટનો શીરો ખાવો.

અપથ્ય—લોહીને તપાવે તેવો ગરમ ખોરાક તથા અતિશ્રમ પડે તેવાં કાર્યો કરવાં નહિ. ભારે અન્નપાનનો ત્યાગ કરવો. મરચાં અથાણાં અને મશાલા ખાવા નહિ. જે દરદીઓ ખાનપાન સંબંધી આ દરદોમાં બેદરકાર રહે છે તેઓ બહુ હેરાન થાય છે; કારણકે આ દરદનો સુધારો ખોરાકની જાત તથા લોહીના સુધારા ઉપર મોટો આધાર રાખે છે.

ગ્રંથિ-ગાંઠ—ઘણું કરીને ગાંઠો લોહી બગડવાથી અને શરીરના જુદા જુદા પ્રકારના વિકારોથી થાય છે. શરીરમાં ગાંઠો ઘણી જાતની થાય છે. જેમકે રસોળી, અર્બુદ, વિદ્રધિ, ગલગંડ, પ્લેગની ગાઠ, બાંબલાઇની ગાંઠ વગેરે.

ખોરાક—લોહીનો સુધારો થાય તેવો હલકો અને સાત્વિક ખોરાક ખાવો. મગની દાળ, ઓસામણ, ચોખા તથા ઘી ખાવાં.

હાથીપગું—આ એક મેદ એટલે ચરબી વધવાથી થએલો રોગ છે. તેનું ખાસ લક્ષણ પગ સુજીને થાંભલા જેવા અથવા હાથીના પગ જેવા થાય છે. કોઇ કોઇ વખતે આ રોગ હાથ, કાન, નાક, આંખ, હોઠ તથા લિંગમાં પણ થાય છે.

ખોરાક—જુનું અનાજ. જવ, મગ, ચોખા, કળથી, કોદરી, ચણા, મધ, ગરમપાણી, છાશ વગેરે હિતકર છે. **અપથ્ય**-ઘી, તેલ, ચીકણા પદાર્થો, પુષ્ટીકારક પદાર્થો, દુધ, દહિં, માખણ, અગર માંસ ન ખાવાં.

ખસ, લુખસ, દાદર, ચિત્રી અને શીળસ—આ સર્વ દરદો લોહી બિગાડને લીધે થાય છે. માટે લોહીને સુધારવું એ આ દરદનો પહેલો ઉપાય છે. મરચાં, અથાણાં, બહુ ખાટું વગેરે ખાવું નહિ. ખોરાક છેક સાદો અને જલદી પચે તેવો ખાવો. મિષ્ટાન્ન તથા બહુ ગળ્યા પદાર્થો વર્જીત કરવા.

ગુમડાં-ફોડલા-ઝામરો—અયોગ્ય ખાનપાનથી લોહી તપીને બગડી જાય છે ત્યારે આવાં દરદો થાય છે. ખોરાકમાં દુધ, ચોખા, સાકર, ઘઉંની રોટલી, મોળી દાળ, વગેરે તદન હલકા અને મોળા પદાર્થો ખાવા. ચીકણા, તીખા તથા ખારા પદાર્થો ખાવા નહિ.

લુ લાગવી—સખ્ત તડકામાં ફરવાથી લુ લાગે છે. જો સખત લુ લાગી હોય તો ગરમી માથે ચડી દરદીને બેભાન કરી દે છે. લુ લાગનારને ગરમ ખોરાક આપવો નહિ. ચોખા, દુધ, સાકર અથવા કાંજી આપવી.

હૃદ્રોગ-હૃદયનાં દરદો—હૃદયનાં દરદોમાં હૃદયનું શૂળ, રક્તા-

શયના પડનો વરમ, રક્તાશયનો વિસ્તાર તથા છાતીનો થડકો મુખ્ય છે. હૃદયનાં દરદો બે પ્રકારનાં હોય છે. ૧. સ્થાનિક એટલે હૃદય પોતે બગડે તે, અને ૨. પાચનક્રિયાના વિકારો, કૃમિ, લોહીમાં ફેરફાર વગેરે.

ખોરાક—આ દરદોમાં ખોરાક ઉપર અંકુશ રાખવો. મૂત્રલ તથા રેચક પદાર્થો તથા ઔષધો, લાંઘણ, જુના ચોખા, ગાયનું ગરમ કરેલું દુધ, સંચળ, સિંધાલુણ, હિંગ, લસણ, એરંડીયું, ગોમૂત્ર, સરગવો, કારેલાં, કુણા મુળા, મેથાની ભાજી વગેરે પથ્ય છે.

અપથ્ય—લુખું, તુરૂં, ઠંડુ તથા ભારે અન્ન, સર્વ પ્રકારની દાળ, વાલ, વટાણા, દારૂ, તમાકુ તથા ચાનો અતિ ઉપયોગ, અતિ ગરમ, તીખા અને ભારે પદાર્થો, તથા ખારા અને ખાટા પદાર્થો તજવા.

ક્ષય—આ દરદમાં શરીર ધીમે ધીમે ક્ષીણ પડતું જાય છે. શરીર ક્ષીણ પડવાનાં અનેક કારણો છે. તેમાં અતિ સ્ત્રીસેવન, મળ, મૂત્ર તથા વિર્ય વગેરેના સ્વાભાવિક વેગોનો અટકાવ, અતિ ઉપવાસ, અતિ ઇર્ષા, અતિશ્રમ વગેરે મુખ્ય છે. આ સર્વ કારણોથી શરીરનું પોષણ કરનારા રસના માર્ગો રોકાઇ જાય છે, અને તેથી રસ પછી થનાર રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા તથા વીર્ય ઇત્યાદિ ધાતુઓને પોષણ મળતું નથી અને તેથી શરીર સુકાતું જાય છે.

ખોરાક—પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાવો. ક્ષયના દરદીને બકરી અગર ગાયનું દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક છે માટે અન્ન ઓછું કરી દુધ વધારવું. પાચન શક્તિ સારી હોય તો ઘી માખણ, મલાઇ તથા મધ આપવાં. દરદની શરૂઆત હોય તો ઘઉંની એકાદ રોટલી, પુરી, ઘી, તુવેરની દાળ, ચોખા, ખીચડી, સાદા મશાલાવાળું શાક વગેરે આપવાં. દરદ જો બીજા અગર ત્રીજા દરજ્જામાં ગયું હોય તો તેમાં પાચનશક્તિ નબળી પડી ગએલ હોવાથી દુધ, ભાત, દાળ, કાંજી, લીલો મેવો વગેરે છેક હલકો પણ પોષણ આપનાર ખોરાક આપવો.

હોજરીનો વરમ તથા હોજરીનું ચાંદું—ખાનપાનના દોષથી

હોજરીનાં દરદો થાય છે. દારૂ, તાડી, ગરમ મસાલો, અતિ ખોરાક, વાસી તથા બગડેલો ખોરાક, સડેલી મચ્છી, અયોગ્ય સમયમાં અતિ ઠંડા પીણા, તથા શરદ હવાથી હોજરીનાં દરદો થાય છે.

ખોરાક—આવાં દરદોમાં સાદું અનાજ પણ પચી શકતું નથી કે ટકી શકતું નથી, માટે દૂધ, કાંજી, લીલો મેવો અને છેક સાદો ખોરાક ખાવો. દારૂ તથા ગરમ ખોરાક અને ગરમ પીણાં બંધ કરવાં.

અમ્લપિત્ત-પિત્તનો ઉછાળો—હોજરીની પાચનક્રિયામાં ખાટો રસ વધી જવાથી વારંવાર ખાટી ઉલટી થાય છે. તથા હોજરી અને છાતીમાં દાહ થાય છે તેને અમ્લપિત્ત કહે છે. આ દરદ પણ ખાન-પાનની બેદરકારીને અંગેજ છે. અતિ તીખા, ખારા, ખાટા પદાર્થો તથા દારૂ વગેરે માદક પદાર્થોનું અતિ સેવન આ દરદને ઉત્પન્ન કરેછે.

ખોરાક—મધુર, ઠંડા અને પચવામાં હલકા પદાર્થોનું સેવન કરવું. આ દરદ ઘણું કંટાળો આપનારૂં છે અને ખોરાક ઉપર અંકુશ રખાય તોજ મટી શકે તેવું છે. **અપથ્ય**-ઘી, મીઠાઇ, માલ મશાલા, મદિરા, માંસ, માછલી, અથાણાં તથા મરચાં બીલકુલ બંધ કરવાં.

ઉલટી-હુબકો—અજીર્ણથી ઉલટી થતી હોય તો થવા દેવી. ઉલટી થઇ ગયા પછી મરી, લવીંગ કે તજની બનાવેલી ચા પીવી. હલકો તથા સાદો ખોરાક ખાવો. પિત્ત વધારનાર વસ્તુ, મિષ્ટાન્ન, બગ-ડેલ તથા વાસી અન્ન ઇત્યાદિ ન ખાવાં.

અરૂચિ તથા મંદાગ્નિ—આ દરદ પાચનક્રિયા બગડવાને લીધે થાય છે. **ખોરાક**—લાંઘણ કરવી, એક વખત જમવું, ખોરાક તદ્દન હલકો ખાવો. છાશ, કઢી, કાંજી, ઓસામણ વગેરે પાતળા પદાર્થો તથા લીલો મેવો ખાવો. **કુપથ્ય**-ભારે તથા ચીકણા પદાર્થો, ઘી, માખણ, મલાઇ તથા મિષ્ટાન્નોનો ત્યાગ કરવો.

અજીર્ણ તથા કબજીઆત—અજીર્ણ વિષે '**ખાનપાન ભાગ ૧ લો**' પૃષ્ટ ૪૭ થી ૫૮ સુધી સંપૂર્ણ વર્ણન આપેલું છે તે જુઓ!

આફરો—પેટમાં પવન વધીને પેટ ઢોલ જેવું ચડી આવે છે. આ દરદમાં ખોરાક છેક સાદો, હલકો અને વાયુ હરે તેવા વસાણાં વાળો ખાવો. બાજરી, જવ, જુના ચોખા, મગ કે તુવેરની પાતળી દાળ, ઓસામણ, છાશ, સિંધાલુણ નાખીને દહિં, કઢી, લસણ, લીંબુ તથા સાદાં શાક ખાવાં. ખોરાક બહુ ઓછો ખાવો. કુપથ્ય—ભારે, જડ, લુખો તથા વાયડો ખોરાક, કઠોળ, શિંગવાળાં શાક, કંદનાં શાક, બહુ ઘી અગર તેલવાળા પદાર્થો, મિષ્ટાન્નો, મલાઇ, માખણ, ઘી, વટાણા, ચણા, તથા વાલ ન ખાવાં.

અતિસાર (ઝાડો), રક્તાતિસાર અને મરડો—અતિ ઠંડો અગર અતિ ગરમ ખોરાક ખાવાથી, ભારે પદાર્થો ખાવાથી, જોઇએ તે કરતાં વધારે ખાવાથી, અજીર્ણમાં ખાવાથી અને ખરાબ પાણીથી આ રોગો થાય છે. અતિસારમાં ઝાડા અતિ પાતળા અને ચોખાના ધોણ જેવા ધોળા રંગનાં થાય છે. જો રક્તાતિસાર હોય તો લોહીના ઝાડા થાય છે. મરડામાં પણ કોઇ કોઇ વખત લોહી પડે છે. આંતરડામાં વીંટ આવીને થોડો થોડો ઝાડો થયા કરે છે. આંતરડામાં કાચો આમ વધી જાય છે ત્યારે મરડાનું દરદ થાય છે

ખોરાક—મગનું પાતળું ઓસામણ દાડમનો રસ નાખીને પીવું. સાબુ ચોખાની કાંજી પીવી. છાશમાં શેકેલું જીરૂં તથા શેકેલ હીંગ નાખી પીવી. લોહીનો ઝાડો હોય અગર ગરમીનો ઝાડો હોય તો હીંગને બદલે જરા સાકર નાખી તે છાશ પીવી. અતિસારમાં અગ્નિમંદ પડી ગયો હોય છે તેથી ઉપરનો ખોરાકજ પુરતો છે. ઝાડો બંધ થયા પછી ચોખા, છાશ, કઢી, દહિં, ખીચડી, દાળ, ચોખા વગેરે આપી શકાય. જ્યાં સુધી સારી રીતે શક્તિ આવે નહિ ત્યાં સુધી પ્રવાહી ખોરાક આપવો. નકર ખોરાક આપવામાં ઉતાવળ કરવાથી આ દરદ ફરીથી ઉથલો મારે છે. માટે ખાનપાન સંબંધી સંભાળ રાખવી. મરડામાં આમ કાઢવા એરંડીયા તેલનો સાત્તારણ જુલાબ વખતો વખત લેવો.

સંગ્રહણી—આ દરદ પણ ઝાડાને લગતું છે. આંતરડાંનો ઉપલો ભાગ બીન પચેલા ખોરાકને સંગ્રહી રાખે છે અને તેથી નિયમ વગર ઝાડા થઇ જાય છે. કોઇ વખત ઝાડા બંધ રહે છે અને કોઇ વખત ઉપરા ઉપરી છોતા પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. જો આ દરદમાં આમ વાયુનું જોર વધી જાય તો તે ઘણું ભયંકર અને હઠીલું થઇ જાય છે, આમાં શરીર ઘસાતું જાય છે. તેથી તેને કોઇ ઘાસણી પણ કહે છે.

ખોરાક—આ દરદમાં આંતરડાં ઘણાં નબળાં પડી ગયેલાં હોય છે. અને તેથી ઝાડાને બાંધવા એકલી છાશની ભલામણ કરવામાં આવે છે. જીરૂં તથા હિંગ શેકેલાં નાંખીને દહિં પણ ખવાય. તો આંતરડાં સારાં હોય તો છાશ ઉપરાંત થોડો ભાત, કઢી, મગનું પાતલું ઓસામણ, સાબુ દાણાની કાંજી તથા સાકરવાળું દુધ પણ આપી શકાય. મગ, ચોખા તથા બાજરીનું ભેડકું પણ ખવાય.

ઉદરરોગ—જઠરાગ્નિ મંદ પડવાથી, અજીર્ણથી અને વિરૂદ્ધ અન્નપાનથી શરીરના રસ, રકત વગેરે ધાતુ, મળ તથા દોષો અત્યંત વધી જવાથી ઉદરના રોગો થાય છે. ઉદર રોગીનું પેટ ચઢેલું, શરીર દુર્બળ, જઠરાગ્નિ મંદ સોજા, મળમૂત્રનો અટકાવ, આળસ તથા ઉંઘ જણાય છે.

ખોરાક—જો ઉદર રોગમાં વાનું જોર હોય તો વાયડી ચીજો ખાવી નહિ. પિત્તનું જોર હોય તો પિત્ત કરનાર તથા ગરમ ચીજો ખાવી નહિ અને કફનું જોર હોય તો કફ કરવાવાળી ચીજો બંધ કરવી. ઝાડાનો ખુલાસો રાખવો, ખોરાક બીલકુલ બંધ કરવો અગર બહુજ થોડું અને હલકુ અન્ન ખાવું. કળથી, મગ, રાતા ચોખા, જવ, મધ, સીંધાલુણ, લસણ, છાશ, બકરી, ગાય કે ઉંટડીનું દુધ—આ સર્વ ચીજો પથ્ય છે.

કુપથ્ય—બહુ પાણી પીવું નહિ. ભારે તથા ચીકણું અન્ન ખાવું નહિ.

જલોદર—જઠરાગ્નિ તદ્દન મંદ પડી જાય છે અને મળ, મૂત્ર તથા પરસેવાના રસ્તાઓમાં કચરો ભરાઇ જવાથી ઉદરમાં પાણી ભરાવા મંડે છે ત્યારે તેને જલોદર અથવા જલંદર કહે છે. આ દરદમાં દરદીનું પેટ મોટું તથા વચમાંથી ઉપસેલું રહે છે.

ખોરાક—આ દરદમાં લાંઘણ એજ શ્રેષ્ટ ઉપાય છે, અશક્ત શરીરવાળાને દુધ આપવું, ખોરાક તથા પાણી બીલકુલ બંધ કરવાં. તે સિવાય કળથી, મગ, શાળના ચોખા, જવ, મધ, સીંધાલુણ, છાશ, લસણ, હરડે, બકરી અગર ગાય કે ઉંટડીનું દુધ એ પથ્ય છે, અનુભવી વૈદ્યોની મારફત ફક્ત દુધના પ્રયોગથી ઘણા દરદી સારા થયા છે.

કૃમિરોગ—અજીર્ણથી, મીઠા પદાર્થોના અતિ સેવનથી તેમજ ખાનપાનના બગાડથી પેટની અંદર કરમીઆં થાય છે, જે કોઇ વખતે ૨૦ થી ૩૦ ફીટ લાંબા થાય છે. આ સિવાય ઝાડો તથા ઉલટી સાથે તાંતણાં જેવાં અસંખ્ય કૃમિ પણ દેખાવામાં આવે છે.

ખોરાક—આટાવાળા પદાર્થો કૃમિને વધારે છે માટે તે બંધ કરવા. રોટલો અગર રોટલી તેલમાં તળીને ખાવા. તે સિવાય તેલ, નીમક, મધ, હિંગ, લીંબુ, લસણ, અજમો, ગોમૂત્ર, કડવી તથા તીખી વસ્તુઓ કૃમિઘ્ન હોવાથી પથ્ય છે.

અપથ્ય—દુધ, માંસ, ઘી, દહિં, પાંદડાનું શાક, ખારો તથા મીઠો રસ આ સર્વ કૃમિને વધારવાવાળાં છે માટે તે ન ખાવાં.

ચૂંક—અજીર્ણ વગેરે કારણોથી પેટમાં વીંટ આવવા જેવું જે દરદ થાય છે તેને ચૂંક કહે છે.

ખોરાક—પેટ સાફ થાય તેવો ખોરાક ખાવો, મગનું પાતળું ઓસામણ, તુવેરનું પાતળું પાણી અને જરા ભાત એ પથ્ય છે.

ગુલ્મ-ગોળો—અયોગ્ય ખાનપાનથી તથા વાતપિત્ત વગેરે દોષોથી ઉદરની અંદર અમુક જાતની ગાંઠ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેથી પેટમાં ગોળો ઉપડે છે. સ્ત્રીઓને ઋતુદોષને લીધે તથા કરમીઆંને લીધે

પણ ગોળો ઉપડે છે. ગોળાવાળાનો ઝાડો હંમેશા કબજ રહે છે તથા દરદી લગભગ બેભાન જેવો રહે છે અને મરણોન્મુખ દેખાય છે.

ખોરાક—પેટની અંદરના પડખામાં ગાંઠ કે સોજો થાય છે તે ન મટે ત્યાં સુધી આ દરદ મટતું નથી. બાદી, ગરમી, વાયુ વગેરે ઉત્પન્ન થાય તેવા પદાર્થો ખાવા નહિ. જુના ચોખા, કળથીનું ઓસામણ ગાય તથા બકરીનું દુધ, દ્રાક્ષ, છાસ, એરંડીયું. લસણ, કુણા મુળા, આદુ, સુંઠ; લીંબુ તથા હરડે હિતકર છે.

કુપથ્ય—કઠોર તથા વાયડા પદાર્થો ન ખાવા. તે સિવાય મરચાં, સુકું ધાન્ય, જવ, વાલોળ વગેરે તજી દેવા જેવા છે. પાણી પણ બહુજ થોડું પીવું.

કલેજાના દરદો—કલેજાનાં દરદોમાં લોહીનો જમાવ, કલેજાનો સોજો, કલેજાનો પાક, કલેજાનો સંકોચ, પિત્તની કાંકરી વગેરે દરદો મુખ્ય છે. અતિ દારૂ, અતિ ગરમ ખોરાક, અતિ મસાલાવાળો ખોરાક, અતિ એશઆરામ, અતિ ગરમી કે ઠંડી વગેરે આ દરદો થવાનાં કારણભૂત છે.

ખોરાક—કલેજાનાં સર્વ દરદો કષ્ટ સાધ્ય હોવાથી ખાનપાન સંબંધી બહુ સાવધ રહેવું. ચોખા, દુધ તથા કાંજી એવો હલકો ખોરાકજ ખાવો. અતિ ચરબીવાળી ચીજો, ભારે ખોરાક, દારૂ, અતિ મસાલા અને અતિ ગરમ વસ્તુનો ત્યાગ કરવો.

પાંડુ—શરીરમાંથી લોહીનાં રજકણો ઓછાં થવાથી શરીર ફીકુ પડે છે, અને તે દરદ પાંડુ રોગને નામે ઓળખાય છે. આ દરદ થવાના અનેક કારણોમાંથી પિત્તાશયનો બિગાડ, મૂત્રાશયના દરદો, હરસ, સંગહણી, અતિ સ્ત્રીસેવન વગેરે મુખ્ય છે.

ખોરાક—લોહી વધે તેવા ઉપાયો કરવા. જુના જવ, ઘઉં, ચોખા, મગ, તુવેરની દાળ, મસુર, પરવળ, જુનાં કોળાં, ગળો, કાળી સેલડી, તાંદળજાની ભાજી, કાંદા, લસણ, પાકી કેરી, આંબળાં, ઘી, માંખણ, દુધ, છાશ, તેલ અને તુરા પદાર્થો હિતકર છે.

અપથ્ય—શીંગવાળાં શાક, હિંગ, અડદ, સરસીયું, ખાટા પદાર્થો, વિરૂદ્ધ અને દાહ કરે એવાં અન્નપાનો, તમાકુની બીડી, નાગરવેલનું પાન દારૂ વગેરે અહિત છે.

કમળો—પિત્તાશયનું પિત્ત આંતરડામાં નહિ જતાં પાછું લોહીમાં દાખલ થાય છે અગર પિત્ત પેદા કરવાની ક્રિયાનો અટકાવ થવાથી લોહીમાં પિત્ત વધે છે, તેથી કમળો થાય છે, પિત્ત વિશેષ થવાથી અને મળનો રોધ થવાથી પણ કમળો થાય છે. શરીરમાં પીળાશ એ આ દરદનું મુખ્ય લક્ષણ છે. કમળો બહુ વધી જાય તો આખું શરીર પીળું હળદર જેવું થઈ જાય છે,

ખોરાક—જુના ચોખા, મગ, જવ, તુવેરની દાળ, મસુર, પરવળ, તથા માફકસર દુધ એ હિતકારક ખોરાક છે. **અપથ્ય**—ભારે ખાટો અને ચીકણો ખોરાક, ઘી, તેલ, વગેરે ચરબીવાળા પદાર્થો અને દારૂની પરહેજી પાળવી.

હરસ—આ દરદને કેટલાક મસા–બવાસીર પણ કહે છે. ગુદાની કોર ઉપર અગર સફરાની અંદર માંસના અંકુર થાય છે તેને મસા–હરસ કહે છે. બહુ બેસી રહેનારને, ઘણો ખોરાક ખાઇ થોડી મહેનત કરનારને, ઘણા ગરમ મશાલા ખાનારને, જલદ દારૂ પીનારને, વારંવાર સખત જુલાબ લેનારને, અને લાંબા સમયની મંદાગ્નિ, બાદી તથા સંગ્રહણીના દરદીને આ રોગ થાય છે. હરસ બહારના તથા અંદરના એમ બે પ્રકારના છે. તેમાં અંદરના હરસ વધારે દુઃખ કરે છે.

ખોરાક—હરસના દરદમાં ખાનપાનની ઘણી સંભાળ રાખવાની છે. આ દરદમાં ગરમ તથા દાહ કરનારા પદાર્થો બીલકુલ માફક આવતા નથી, તેમજ વાયડા પદાર્થો પણ બીલકુલ અહિત છે. હિત પદાર્થોમાં ઘઉં, જવ, સાઠી ચોખા, કમોદના જુના ચોખા, કળથી, મગ, સુરણ, દુધ, માખણ, છાસ, આંબળાં, કોઠાં, હરડે, મરી તથા મસાલા વગરનાં સાદાં શાકપત્રો મુખ્ય છે.

પેશાબનાં દરદો—આ દરદોમાં મૂત્રકૃચ્છ, મુત્રાઘાત, પથરી,

ઉનવા વગેરે છે. પેશાબ મુશ્કેલીથી આવે અગર ઘણા કષ્ટથી આવે, તેને **મૂત્રકૃચ્છ** કહે છે. મૂત્ર માર્ગના સ્નાયુઓ સંકોચાઇ જાય, અંદરનું પડ સુજી જાય, વરમ અગર જખમથી પણ પેશાબ થોડો થાય વગેરે આ દરદનાં કારણો છે. પેશાબ અટકી જવો તેને **મૂત્રાઘાત** કહે છે. પેશાબ વારંવાર ટીપે ટીપે આવે છે, બળતરા થાય છે, પેશાબ વારંવાર લાગે પણ ઉતરતો નથી એવા દરદને **ઉનવા** કહે છે. પેશાબમાં ખારો વધવાથી ગુદામાં તથા બસ્તીમાં પેશાબની રેતી કે પથરી બાઝે છે તેને **પથરી**. કહે છે. આ દરદમાં રેતી જ્યારે મુત્ર માર્ગમાં આડી આવે છે ત્યારે પેશાબ કરતાં અસહ્ય દરદ થાય છે. જો આ દરદનો તાકીદે યોગ્ય ઉપાય કરવામાં નથી આવતો તો પથરી વધીને મોટી થાય છે.

ખોરાક—આ દરદોમાં વિશેષ કરીને પ્રવાહી ખોરાક વધારે અનુકુળ પડે છે. દુધ ચોખા, કાંજી, એકાદ વખત કૅાફી અગર અગાસી કે જવની ચા, મગ, જુના ચોખા, ઘઉં, છાશ, જુનું કાળું, સરગવાની સીંગો, સીલાજીત તથા સિંધાલુણ પથ્ય છે. **અપથ્ય**–ચીકાશદાર તથા બોજાવાળો ખોરાક બંધ કરવો. ગરમ મસાલા મરચાં અને ખટાઇ તદન બંધ કરવાં.

ગુરદાનો વરમ—આ દરદ પણ પેશાબ સંબંધીજ છે. જે ઠેકાણે પેશાબ બનવાની ક્રિયા થાય છે, તે ઠેકાણાને ગુરદો કહે છે.

ખેરાક—ખોરાકમાં ફક્ત દુધ કે કાંજી આપવી. પાણીને બદલે અગાશીની ચા ઠારીને પાવી. શરદી થાય તેવા પદાર્થો આપવા નહિ. જો વરમ દીર્ઘ હોય તો સારો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક પણ પચી શકે તેટલો આપવો ગરમ ખોરાક બાલકુલ બંધ કરવો. દરદ થાય કે તરત ઉપચારો કરવા.

પરમો–પ્રમેહ—દુષ્ટ સ્ત્રીઓના તેમજ જનનેન્દ્રિયનાં દરદો વાળી તથા રજસ્વલા સ્ત્રીઓના સંબંધથી **પરમો** થાય છે. પેશાબ રસ્તેથી પરૂ નીકળવું એ **પરમાનું** પ્રત્યક્ષ લક્ષણ છે. ખાનપાનના

બગાડથી, બહુ દહિં ખાવાથી, જળચર પ્રાણીઓનાં માંસ, નવું અન્ન, નવું પાણી, દુધ, ગોળ તથા કફ કરનારા પદાર્થોના અતિ સેવનથી કફ દુષિત થઈ રસ, રક્ત, જળ, મેદ વગેરે ધાતુને બગાડી **પ્રમેહ** પેદા કરે છે, એટલે તે બગડેલા રસો ગુરદામાંથી જુદા પડી પેશાબ વાટે ઝરે છે. પેશાબ ઘણો થવો અને વારંવાર થવો તથા પેશાબ સાથે સાકર, ચરબી, રેતી, ક્ષાર વગેરેનું જવું એ **પ્રમેહનું** લક્ષણ છે. પરમો દુષ્ટ સ્ત્રીના સંસર્ગથી થાય છે. પ્રમેહ ખાનપાનના દોષથી થાય છે.

ખોરાક—પરમાના દરદીએ પેશાબ છુટે તેવો મૂત્રલ ખોરાક ખાવો. ચા, કોફી વગેરે ગરમ પીણાં બંધ કરવાં; દુધ, કાંજી, ચોખા, દુધ, ઘઉંની રોટલી, પુરી, મગ, ચણા અગર તુવેરની દાળ, ઘી, માખણ, મોળી છાશ, સાકર, જવ, અળશી તથા કળથાની ચા, ઓસામણ, કુણા મુળા, મેથરી, તાંદળજાની ભાજી, પરવળ, ટાંકાની ભાજી, દુધી વગેરે હિતકર છે. **કુપથ્ય**—બાજરી, ગોળ, તેલ, દહિં, બહુ ખટાઈ, બહુ તીખાશ અથાણાં, મરચાં, રાઈતાં, લસણ, કાંદા અને વંત્યાક વગેરે ન ખાવાં.

પ્રમેહવાળા દરદીને માટે પણ ઉપરનો ખોરાક પથ્ય છે, તથા કુપથ્યમાં બતાવેલ ખોરાક હાનિ કરવાવાળો છે માટે તે ન ખાવો: આ દરદમાં જવ બહુ હિતકર છે માટે તેની ચા, રોટલી અગર પુરી બનાવીને ખાવી. દારૂ, ચા, કોફી તથા બીડી, હુક્કા વગેરે ધુમ્રપાન છોડી દેવાં.

મધુપ્રમેહ—આ દરદ પણ પ્રમેહની એક જાતજ છે. પેશાબની સાથે ઓછા વધતા પ્રમાણમાં સાકર જાય છે, એ આ દરદનું ખાસ લક્ષણ છે. જે લોકો સ્વચ્છંદી જીંદગી ભોગવે છે, ખાનપાન સંબંધી અતિશય બેદરકાર રહે છે, તેનુ કલેજું બગડી, ખોરાકમાંથી સાકર વગેરે પ્રમાણનું યોગ્ય પ્રથક્કરણ થઇ શકતું નથી, અને તેથી સાકર લોહીમાં મળી મૂત્રની સાથે બહાર આવે છે, અથવા લોહીમાં વિકાર

ઉત્પન્ન કરીને પાકું વગેરે દુષ્ટ વ્રણને ઉત્પન્ન કરે છે.

ખોરાક—સાકર અગર સાકર પેદા કરે તેવો મીઠાસવાળો ખોરાક બીલકુલ બંધ કરવો. ચોખામાં સાકર વધારે પ્રમાણમાં આવે છે માટે તે ન ખાવા. જવ એ આ દરદમાં હિતકર ખોરાક છે માટે તે વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવા. જવની ધાણી, જવનો ગોળ નાખીને કરેલો સાથવો, જવના લોટની પુરી, રોટલી, પુડલા, વગેરે ખાવા. તે સિવાય કોબી, મુળા, મોગરી, વંત્યાક, મેથીની ભાજી, સુવા તથા ટાંકાની ભાજી, તાજી છાશ, ગરમ કરેલું દુધ વગેરે પથ્ય છે. ઘઉંની કણુમાં પાણી નાખી તેમાંથી દુધ જેવો ધોળો પદાર્થ જેમાં સાકરનું પ્રમાણ હોય છે તે કાઢી નાખી, બાકી રહેલ કણુકની રોટલી, પટાટાં, મગફળી વગેરે થોડા પ્રમાણમાં ખવાય તો હરકત નહિ.

ધાતુક્ષીણતા—ખાનપાનનાદોષથી, ધાતુના અતિ વ્યયથી અગર કોઇ લાંબા મંદવાડથી ધાતુ ક્ષીણ થઇ જાય છે. ધાતુક્ષીણ થવાનું ખાસ કારણ અયોગ્ય ખાનપાન છે, માટે ખોરાક સંબંધી કાળજી રાખવાથી વીર્યનો વધારો કરી શકાય છે.

ખોરાક—ધાતુની પુષ્ટિ થાય તેવો ખોરાક ખાવો. દુધ, ઘી, માખણ તથા મલાઇ વગેરે સાધારણ પ્રમાણમાં લેવાં. ઘઉં, ચોખા, મગ, તુવેર, અડદ, ઘી, દુધ, તાજી છાશ, સાદાં ફળો, સાદો સુકો મેવો, સાદાં શાક પત્રો વગેરે નિયમિત તથા માપસર ખોરાક હિત કરતા છે.

કુપથ્ય—બહુ ખારા, ખાટા અને તીખા પદાર્થો ખાવા નહિ. દારૂ, અફીણ વગેરે માદક પદાર્થોનો ઉપયોગ ન કરવો.

ધાતુસ્ત્રાવ—રાત્રે સ્વપ્નું આવી ધાતુ સરી જાય છે અગર સ્વપ્ન વિના પણ ધાતુનો સ્ત્રાવ થઇ જાય છે. વિષય સંબંધી વાતો, દેખાવો તથા વાંચન આ દરદ થવાનાં કારણો છે.

ખોરાક—લોહીને તપાવનાર તથા ધાતુને ઉશ્કેરનાર ગરમ ખાનપાન બીલકુલ ન ખાવાં. ઘઉં, ચોખા, અડદ, મગ, તુવેર, ચણાની

દાળ, માફકસર થોડું દુધ, થોડું ઘી, માખણ, તાજી છાસ, સાદાં શાક તથા સાદો મસાલો હિતકર છે. મિષ્ટાનો તથા ભારે પદાર્થો ન ખાવાં.

નપુંસકપણું—સ્ત્રી સંબંધની ઇચ્છા ન થવી અગર બહુ ઓછી થવી તેને નપુંસકપણું કહેવામાં આવે છે. તે બે પ્રકારનું છે. ૧. જન્મથીજ ૨. અતિ વિષયથી અગર હસ્તદોષથી. તેમાં જન્મથીજ નપુંસકપણું હોય તો તે મટી શકતું નથી. બીજા પ્રકારનું નપુંસકપણું ખાનપાન સંબંધી ઉંચા નિયમો પાળવાથી મટી શકે છે.

ખોરાક—ધાતુક્ષીણતા માટે બતાવેલો સર્વ ખોરાક આ દરદમાં પણ હિત છે માટે તે લેવો. કોચાંના ગોળા તથા અડદની છડેલી દાળ રાત્રે દુધમાં પલાળી સવારે વાટી તેનાં વડાં અગર પુડલા બનાવી ખાવા. કાંદાનો મુરબ્બો, તથા દુધ પુષ્ટિકારક ખોરાકોમાં ઉત્તમ છે.

ગરમીનાં દરદો—આ દરદોમાં ચાંદી (ટાંકી), વિસ્ફોટક, બદ અને ફિરંગવા એટલે ગરમીનો સંધિવા એ મુખ્ય છે. આ સર્વ દરદો ખરાબ સ્ત્રીઓની સોબતથી લાગેલો ચેપ છે. કોઇ વખતે આ દરદો વારસામાં પણ ઉતરે છે. **ચાંદી** સ્ત્રી અગર પુરૂષને ગુહ્ય અવયવ ઉપર, પેશાબની નળીના આંકામાં, તેના ઉપલા ભાગમાં અગર ઘુમટાની ચામડીમાં થાય છે.

વિસ્ફોટક—એટલે લોહીની અંદર ગરમી ઘણી વધી પડવાથી ગરમીનો દોષ ચામડીમાંથી ફૂટીને બહાર નીકળે છે. અને બળીઆ જેવા ધોળા ફોલ્લા નીકળે છે. તે ગરમી થવાથી સાથળના મૂળમાં સંધી ઉપર ગડ ઉપડે છે તેને **બદ** કહે છે. ગરમીના દરદથી સાંધામાં તેમજ શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં વાના સરખું દરદ થાય છે તેને **ફિરંગવા** કહે છે.

ખાનપાન—ગરમીનાં દરદોમાં સાદો ખોરાક ખાવો. ઘઉંની રોટલી, ઘી, ચોખા, દુધ, એ સર્વોત્તમ ખોરાક છે. દાળ, શાક ખાવાં

તો ખટાશ, ખારાશ તથા મરચાં વગરનાં સાદાં મસાલાવાળા ખાવાં.

કુપથ્ય—ગોળ, બાજરી, તેલ, છાશ, દહિં, આમલી વગેરે ન ખાવાં. ગરમીનાં દરદો ચેપી છે, માટે ગરમીવાળાં દરદીનાં વાસણો તથા વસ્તુનો બીજાઓએ ઉપયોગ કરવો નહિ.

૯૨. સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદોમાં અપાતો ખોરાક !

સ્ત્રીઓ સંબંધી ખાસ દરદોમાં—ગર્ભસ્થાનનાં દરદો, ઋતુ સંબંધી દરદો, ગર્ભાવસ્થાનાં દરદો, પ્રદર રોગ, યોની રોગ વગેરે મુખ્ય છે અને તેને માટે દરદ પ્રમાણે વિગતવાર ખોરાક નીચે પ્રમાણે આપવામાં આવ્યો છે.

ગર્ભસ્થાનનાં દરદો—ગર્ભસ્થાનનાં દરદોમાં ગર્ભાશયનો વરમ, કમળનું ક્ષત, કમળનું ફરી જવું તથા ગર્ભાશય ગ્રંથી મુખ્ય છે. સુવાવડના સખત તાવને લીધે, કોઇ ઝેરી તત્વને લીધે, પ્રમેહને લીધે, તથા પ્રસવ વખતે કમળ ઉપર બહુ દબાણ થવાથી અથવા ગર્ભસ્થાનમાં કાંઇ શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી આવાં દરદો થાય છે. **ગર્ભાશયનો વરમ** એટલે ગર્ભાશય ઉપર ઉપલાં કારણોથી સોજા આવે છે તે. **કમળ ક્ષત** એટલે ગર્ભસ્થાનમાં કમળના મોં ઉપર જખમ થાય છે તે, **કમળનું ફરી જવું** એટલે કમળ તેની મૂળ જગ્યામાંથી નીચું લચી આવે છે અગર આગળ પાછળ ખસી જાય છે તે. તેને સાધારણ શબ્દમાં ‘ ડીલ બહાર આવવું ’ એમ પણ કહેવાય છે. આ દરદ થવાનાં કારણો ઘણી અને ઉપરા ઉપર સુવાવડો, તેમાં રખાતી આહાર વિહારની બેદરકારી તથા સખત કપડાં પહેરવાં તે છે. ગર્ભસ્થાનમાં ગાંઠ અગર મસા થાય છે તેને **ગર્ભાશય ગ્રંથી** કહે છે.

ખોરાક—સ્ત્રીઓના ગર્ભાશય સંબંધી દરદોમાં બેદરકાર રહેવાથી સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહી શકતો નથી અને રહે છે તો અપૂર્ણ

સ્થિતિવાળો રહે છે. ખોરાકમાં સાદો ખોરાક પસંદ કરી તે આપવો. મોળી દાળ, ભાત, કાંજી, દુધ, પચી શકે તો ઘઉંની રોટલી વગેરે આપવાં. ગરમ ખોરાક તથા ગરમ મશાલા એકદમ બંધ કરવા.

ઋતુ સંબંધી દરદો—સ્ત્રીઓને માસિક દસ્તાન આવે છે તેને ઋતુ કહે છે અને તેમાં જે લોહી પડે છે તેને આર્તવ કહે છે. આ દરદોમાં **નષ્ટાર્ત્તવ** એટલે દસ્તાનનું બંધ પડવું. **પીડિતાર્ત્તવ** એટલે દરદ થઇને દસ્તાનનું પડવું અને **અત્યાર્ત્તવ** એટલે દસ્તાનનું અતિ વહેવું એમ ત્રણ પ્રકાર છે.

ખોરાક—ઋતુ દોષવાળી સ્ત્રીએ ખોરાક ઘણોજ સાદો ખાવો. હંમેશાં દસ્ત સાફ આવે તેની તજવીજ રાખવી. દુધ, ચોખા, દાળ, ઘઉંની રોટલી અગર પુરી, કાંજી વગેરે ખાવાં. અતિ ગરમ ખોરાક, ચા, કૉફી વગેરે ગરમાગરમ પીણાં, ગરમ મશાલા, દારૂ તથા વાયડી ચીજોનો તો ત્યાગજ કરવો.

ગર્ભાવસ્થાનાં દરદો—ગર્ભિણી સ્ત્રીને જે દરદો થાય છે તેમાં મુખ્યત્વે અશક્તિ, તાવ, અતિસાર, શ્વાસ, વાતરોગ, ઉલટી, મંદાગ્નિ, કબજીઅત, ઉધરસ, કોલેરા, શૂળ, સોજા, પેશાબનો બંધ-કોષ, બહુ મૂત્રતા, રક્તસ્રાવ, પ્રદર વગેરે મુખ્ય છે. સર્વ દરદોમાં વૈદ્યની સલાહ લઇ તદન હલકો ખોરાક જેવો કે સાબુદાણાની કાંજી દુધ ચોખા, મોળી દાળ વગેરે આપવાં. ગરમ વસ્તુ અગર દવા બીલકુલ અપાય નહિ. જો આપવામાં અગર ખાવામાં આવે તો ગર્ભને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે.

કસુવાવડ—ગર્ભને અવતરવાની મુદત ૯ માસની લેખાય છે. તે પહેલાં જો ગર્ભ સરીને પડી જાય અગર મરેલ ગર્ભ અવતરે તો તેને કસુવાવડ કહે છે. ગર્ભિણી સ્ત્રીના ખાનપાનના દોષથી અગર ગર્ભાવસ્થાના કોઇ વિકારથી કસુવાવડ થાય છે. કસુવાવડમાં ખોરાક તદન સાદો તથા હલકો રાખવો.

પ્રદર—સ્ત્રીઓની ગુહ્યેન્દ્રિયમાંથી પાણી જેવો ચીકણો પ્રવાહી

પદાર્થ પડે છે તેને પ્રદર કહે છે. તે બે જાતનો છે. ૧. યોનિપ્રદર, ૨. ગર્ભપ્રદર.

ખોરાક—પ્રદરના દરદમાં ગરમ ખોરાક તથા ગરમ પદાર્થ અને દારૂ ન લેવાં. સારો અને પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

યોની રોગ—સ્ત્રીયોને મૂત્રમાર્ગમાં તેઓનાં વિકારી આચરણોને લીધે અનેક ગરમીના રોગો થાય છે. ખાસ કરીને વ્યભિચારી સ્ત્રી પુરૂષો આ રોગના દરદી હોય છે.

ખોરાક—મળમૂત્રના રસ્તા ચોખા રહે તેવો સાત્વિક અને અને સાદો ખોરાક ખાવો. ગરમ પદાર્થો બીલકુલ ખાવાં નહિ.

સુવાવડીનો ખોરાક—સુવાવડના દિવસોમાં ભારે ખોરાક ખાવાથી બાદી થઇ તાવ વગેરે ઉપદ્રવો થાય છે, માટે જ્યાં સુધી સુવાવડીની ભુખ ઉઘડે ત્યાં સુધી તેને કાંજી, દુધ અને રાબડી આપવી. જયારે સારી રીતે ભૂખ ઉઘડે તથા પાચન શક્તિ સારી થાય ત્યારે તેને શીરા પુરી વગેરે આપવામાં હરકત નથી. સુવાવડીને ગરમ પદાર્થો તથા ઠંડા પદાર્થો આપવા નહિ. જો સુવાવડમાં તાવ આવતો હોય તો મગનું ઓસામણ અગર દુધ આપવું.

હિસ્ટીરીયા—સ્ત્રીઓને આ દરદ સામાન્ય છે અને આજકાલ નાજુક બાંધાની સ્ત્રીઓમાં તેનું જોર વધતું જતું જોવામાં આવે છે. આ દરદ માનસિક નબળાઇ, માનસિક વિકાર, ગર્ભસ્થાન તથા દરતાનના વ્યાધિ તેમજ શોક, ક્રોધ, કામ વિકાર વગેરે એશઆરામવાળી તથા બેઠાગરૂ સ્ત્રીઓને થાય છે.

ખોરાક—હિસ્ટીરીયાવાળી સ્ત્રીનું પેટ સાફ રાખવા તજવીજ કરવી. ઝાડાની કબજથી આ દરદ વધારે જોર કરે છે. ખોરાક હલકો તથા સાત્વિક આપવો. મગજ ઉશ્કેરાય એવો ખોરાક બીલકુલ આપવો નહિ.

૯૩. આજારીને ખોરાક આપવામાં રાખવી જોઈતી સંભાળ !

દરદીને ખોરાક આપવામાં સખત સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જે વૈદ્ય અગર ડૉક્ટરની સારવાર હેઠળ દરદી હોય છે તે વૈદ્ય અગર ડૉક્ટર સાધારણ રીતે દરદીના ખોરાક સંબંધી સૂચના કરતો જાય છે, તેમ છતાં ખોરાક સંબંધી નિયમો બરાબર પાળવા અગર ન પાળવા તે તો જે માણસો માંદાની માવજત કરતા હોય છે તેમના હાથમાં-સત્તામાં હોય છે. ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે દવા **કરતાં દરદીને દરદ મટાડવામાં ખાનપાન વધારે મદદ કરે છે.** સાધારણ રીતે વૈદ્યો અગર ડૉક્ટરો દવાનું પ્રીસ્ક્રીપ્શન લખતી વખતે દરદીને અમુક ખોરાક ખાવો અગર અમુક ન ખાવો એમ કહી દે છે, અને જે લોકો માંદાની સારવાર કરતા હોય છે તેમના પર તે સંબંધી વિશ્વાસ રાખી જાય છે, તેથી તે લોકોએ ઉપચારકના કહેલ સર્વ નિયમો બરાબર પાળી તે વિશ્વાસને લાયક બનવું જોઇએ. જ્યાં ખોરાકની બાબતમાં ભુલ કરવામાં આવે છે ત્યાં દરદીને લાભ કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે.

માંદા માણસોને તેમની પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં ખોરાકનું જે માપ આપવાનું નક્કી થયું હોય તે માપ નિયમસર સાચવવું જોઇએ. આજે થોડો અને કાલે ઘણો, વળી પરમ દિવસે થોડો, એમ થવું ન જોઇએ. માંદાને જે ખોરાક અપાય છે તેમાં માપ ન જાળવવાથી તેમની નબળી પાચન શક્તિ વધારે બગડે છે અને અજીર્ણ વગેરે દોષો ઉત્પન્ન કરી તેના દરદને લંબાવે છે. વળી ખોરાકની જે જાત આપવામાં આવે તે જાતનો ખોરાક ઉંચા પ્રકારનો હોય તેવો લેવો. ખોરાક આપતાં માંદા માણસોને સ્વાદ આવે તેવી રીતે પીરસવો, તથા ખાતી વખતે તે આનંદમાં રહે તેવી મીઠી અને મધુર વાતો કરવી. શાક પત્રો તથા ફળો તો જેમ બને તેમ ઉંચા પ્રકારનાં તાજાં લેવાં જોઇએ. માંદાને જે ખોરાક અપાય તે એવી

રીતે આપવો કે તેને તેમાં અભાવ ઉત્પન્ન ન થાય. ધ્યાનમાં રાખવું કે એક વખત અભાવ થયા પછી માંદાને તે ખોરાક ગમે તેટલો હિત કરતા હોય તો પણ તેમાં તેને રૂચિ થતી નથી, અને રૂચિ વગર ખાધેલો ખોરાક નુકસાનકારક થઇ પડે છે. તેથી ઉલટું જો માંદો માણસ રૂચિથી તથા આનંદથી ખોરાક ખાય તો તે જલદીથી હજમ થઇ તેમાંથી લોહી તાકીદે બને છે.

માંદાને ખોરાક આપવાના વખતમાં પણ નિયમની મોટી જરૂર છે. નિત્ય ઠરાવેલે વખતેજ ખોરાક આપવો જોઇએ. સાધારણ રીતે નકર તથા મગજને ઉશ્કેરે તેવા પ્રકારનો ખોરાક સાંજના ૫ વાગ્યા પછી આપવો ન જોઇએ; કારણ કે તેમને રાત્રીને વખતે તેવો ખોરાક પચી શકતો નથી. વળી રાત્રીને વખતે સાધારણ રીતે મંદવાડનું જોર વધારે રહે છે તથા માંદો માણસ તાવ વગેરે ઉપાધીને લીધે બેચેન રહે છે. સાંજના ૫ વાગ્યા પછી દુધ વગેરે પ્રવાહી ખોરાક આપવામાં હરકત નથી. નકર ખોરાક જો આપવાનું નક્કી થયું હોય તો દિવસના ૧૦ વાગ્યા પછી આપવો. શ્વાસના દરદીને તો સાંજ પછીના વખતમાં નકર ખોરાક બીલકુલ આપવો નહિ.

ખોરાકની જાત, ખોરાકનું માપ અને ખોરાક આપવાનો સમય, વૈદ્ય અગર ડૉક્ટરની પાસે નક્કી કરાવી તે પ્રમાણે સારવારમાં રહે- નારા માણસોએ દરદીને બરાબર નિયમસર ખોરાક આપવો તથા તે ખોરાક ખાવાથી દરદીની તબીયત, ઝાડા, પેશાબ વગેરેમાં જે જે ફેરફાર થયા હોય તે ઉપચારકને જણાવવા. આ રીતે દરદ સબંધી ઘણી કિમતી અને જરૂરી ખબરો મળવાથી વૈદ્ય અગર ડૉક્ટર પોતાના દરદીને ઘણી જલદીથી સારો કરવા શક્તિમાન થઇ શકે છે.

દરદીને નિત્ય એકના એક ખોરાકથી તે ખોરાક પર લાંબી મુદતે કંટાળો આવે છે, અને અન્ય વસ્તુ ખાવાની ઇચ્છા થાય છે. જ્યારે આ ઇચ્છા કુદરતથી થાય છે ત્યારે વૈદ્યને તે ઇચ્છા જણાવવી. જો તેની સલાહ પડે તો દરદીની રૂચિએ પસંદ કરેલો ખોરાક આપવો.

પરંતુ જો વૈધની સલાહ ન હોય તો તે ખોરાક આપવો નહિ; તો પણ દરદીને જે ખોરાકથી કંટાળો આવ્યો હોય તેમાં વૈધની સલાહથી થોડો ઘણો ફેરફાર કરી આજારીને સ્વાદ આવે તેવી રીતે આપવો.

આશા છે કે આજારીના ખોરાક સંબંધી જે જે સૂચનાઓ આપવામાં આવેલ છે :તે પ્રમાણે જો વૈદ્યોની સલાહથી ખોરાક અપાય તો પુષ્કળ ફાયદો થાય, તથા દરદની મુદત ટુંકી થઇ જલદી આરોગ્ય મેળવી શકાય. દરદીના ખોરાકમાં રખાતી બેદરકારીથી સાધ્ય દરદો કષ્ટ સાધ્ય અગર અસાધ્ય થઇ પડે છે. અને મૃત્યુ પણ અકાળ થઇ જાય છે. તેથી ઉલટું ફક્ત ખોરાક સંબંધી પુરતી કાળજી રાખવાથી અસાધ્ય દરદો પણ સાધ્ય થઇ શકયાના દાખલા મળી આવ્યા છે.

૯૪. મનુષ્યની પ્રકૃતિ અને તેનાં લક્ષણો.

મનુષ્યની પ્રકૃતિના ત્રણ ભેદ પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) વાત પ્રકૃતિ, (૨) પિત્ત પ્રકૃતિ અને (૩) કફ પ્રકૃતિ. અતિ સૂક્ષ્મ ભાગ પાડવા હોય તો સાત પ્રકારના ભેદ પાડી શકાય. (૪) વાતપિત્ત પ્રકૃતિ (૫) વાત કફ પ્રકૃતિ, (૬) પિત્ત કફ પ્રકૃતિ અને (૭) સન્નિપાત પ્રકૃતિ.

વાત પ્રકૃતિવાળો માણસ—જે માણસ વધારે જાગવાવાળો, થોડા બોલો, પાતળા હાથ તથા પગવાળો, ઝડપથી ચાલવા વાળો, બહુ બોલવાવાળો અને સ્વપ્નમાં આકાશ માર્ગે ચાલવાવાળો હોય, ચંચલ હોય, કૃષ્ણ વર્ણ હોય, જેના કેશ રૂક્ષ તથા થોડા હોય, જેનો અવાજ બુલંદ હોય, ઉત્સાહી હોય, બહુ ખાવાવાળો તથા ખાટા રસની અધિક ઇચ્છા કરતો હોય તેને વાત પ્રકૃતિવાળો મનુષ્ય જાણવો. વાત પ્રકૃતિવાળા માણસનું શરીર પાતળું, ખભા સાંકડા, હોઠ પાતળા, આંખો ચળકતી તથા હાથ પગ ઠંડા રહે છે; અને તે માણસને આંકડી, તાણ, હિસ્ટિરીયા, મૃગી, વાઇ વગેરે દરદો વિશેષ લાગુ પડી જાય છે.

પિત્ત પ્રકૃતિવાળો માણસ—જુવાનીમાં જેના કેશ ધોળા થઇ ગયા હોય, વર્ણ ધોળો હોય, અતિ ક્રોધી હોય, બુદ્ધિમાન, તાંબાના રંગ જેવા નેત્રવાળો અને સ્વપ્નમાં નક્ષત્ર વગેરેને દેખતો હોય, બીકણ હોય, કોમળ અંગોવાળો, અશક્ત હોય, નવી તથા ઉષ્ણ વસ્તુ ખાવામાં પ્રીતિ રાખતો હોય, તિખાશ ને ચાહતો હોય, ખુશામત પ્રિય હોય તથા જેના દાંત શુદ્ધ હોય તેને પિત્ત પ્રકૃતિવાળો જાણવો. આ પ્રકૃતિવાળા માણસની આંખો, પેશાબ તથા ઝાડો પીળાસ ઉપર હોય છે, અને તેને કલેજાનાં દરદ, પિત્ત વિકારનાં દરદ, બદહજમી અને મગજનાં ગાંડપણુ વગેરે દરદો વિશેષ કરીને થાય છે.

કફ પ્રકૃતિવાળો માણુસ—જેના વાળા કાળા હોય, ઘણો પરાક્રમી હોય, બળવાન હોય, સ્વપ્નમાં નદિ, નાળાં સરોવર આદિ જલાશયો દેખતો હોય, જેનો વર્ણ સ્નિગ્ધ હોય, જેનાં નેત્ર શ્વેત તથા તૃપ્તિકારક હોય, જેના શબ્દો ગંભીર, વિદ્યાને ચાહતો હોય, તથા જેને નિદ્રા અને તન્દ્રા પ્રિય હોય, ગરમ તથા તીખા અને કડવા પદાર્થોની રૂચિ વાળો હોય, ગાન અને નૃત્ય જેને પ્રિય હોય, શરદીને સહન કરી શકતો હોય, અને સ્ત્રી વિષયનો અતિ લાલસા હોય તેને કફ પ્રકૃતિવાળો જાણવો. આ પ્રકૃતિવાળા માણસોમાં ગળાની ગાંડો, મેદરોગ, જલંદર વગેરે રોગો વિશેષ કરીને થાય છે.

સમ પ્રકૃતિવાળો માણુસ—જેનો વર્ણ મિશ્રિત રંગનો હોય, જેના અવયવ સુન્દર હોય, જે ધીર તથા ગમ્ભીર હોય, જેના આખા શરીર ઉપર રૂવાંટા ફેલાણાં હોય, જે સ્ત્રીઓને અતિ પ્યારો હોય, ભાર ઉઠાવવાને યોગ્ય હોય અને ઐશ્વર્ય તથા ભોગમાં પ્રીતિ રાખતો હોય તેને સમ પ્રકૃતિવાળો જાણવો.

વાત પ્રકૃતિવાળા માણસને જો તેની પ્રકૃતિ અનુસાર ખોરાક નથી મળતો તો વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે અને કોપેલો વાયુ શરીરમાં વાતાદિક વિકારો ફેલાવી માણસના બળ, વર્ણ તથા આયુષ્યનો નાશ કરે છે.

પિત્ત તથા કફ પ્રકૃતિવાળા માણસોને પણ આહાર વિહારના વિરૂદ્ધ આચરણથી પિત્ત તથા કફની વૃદ્ધિ થાય છે, અને કેાપેલેા પિત્ત તથા કફ શરીરના બળ, વર્ણ તથા સુખને તપાવે છે.

એક માણુસને મિજાજ અગર પ્રકૃતિ કેવી છે તે નક્કી કરવાનું જો કે સહેલું નથી; તેાપણ જો ઉપરનાં લક્ષણેાનેા બારીકીથી અભ્યાસ થાય તેા પ્રકૃતિ જાણી શકાય છે. દરેક માણસે પેાતપેાતાની પ્રકૃતિ જાણવી જરૂરની છે. કુટુંબના વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરૂષેાએ તેા પેાતાનાં બાલ બચ્ચાંની પ્રકૃતિથી વાકેફ રહેવુંજ જોઇએ અને પ્રકૃતિ અનુસાર ખેારાક આપી તેમના આરેાગ્યનું જતન કરવું જોઇએ.

૯૫. વાત, પિત્ત અને કફને ઉત્પન્ન કરનારી તથા નાશ કરનારી વસ્તુએા !

શરીરમાં જે ધાતુ ક્ષીણ થઇ ગઇ હેાય તેને યેાગ્ય આહારથી વધારવી જોઇએ. જે ધાતુ સમાન હેાય તેની રક્ષા કરવી જોઇએ અને જે ધાતુની વૃદ્ધિ થઇ ગઇ હેાય તેને ઘટાડવી જોઇએ. પ્રથમ ભાગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દરેક ખેારાકમાં ૬ રસ છે. જ્યાં સુધી આ રસેા શરીરમાં જોઇતું તત્વ યેાગ્ય રીતે પુરૂં પાડે છે ત્યાં સુધી શરીર પુષ્ટ રહે છે; પરંતુ જ્યારે તેનેા અધિક ઉપયેાગ થાય છે અગર મિથ્યા ઉપયેાગ થાય છે ત્યારે તે રસેા વાત, પિત્ત અગર કફ એ ત્રણ પ્રકારના દેાષેામાંથી એકાદની વૃદ્ધિ કરે છે, અને તેથી રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે. જો ત્રણે દેાષેા શરીરમાં યેાગ્ય પ્રમાણમાં હેાય તેા તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

વાયુ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ—કડવી, તીખી તથા તુરી વસ્તુ વાયુને ઉત્પન્ન કરવાવાળી છે. વળી હલકી, લુખી અને અતિ ટાઢી વસ્તુએા તથા અજીર્ણ અને ધાતુ ક્ષીણતાથી પણ વાયુનેા પ્રકેાપ થાય છે. માટે વાત પ્રકૃતિવાળા માણસે તેનું સેવન બહુ વિચારીને કરવું.

વાયુનો નાશ કરનારી વસ્તુ—મીઠી, ખારી તથા ખાટી વસ્તુ વાયુને શાન્ત કરે છે માટે પ્રકૃતિમાં વાયુ વધી ગયો હોય તો ઉપરની વસ્તુના યોગથી કોપેલા વાયુને શાન્ત કરવો.

પિત્ત પેદા કરનારી વસ્તુ—કડવી, ખાટી અને ખારી, ગરમ અને તીખી વસ્તુઓથી તથા ભૂખ અને તરસના વેગને રોકવાથી અને અજીર્ણથી પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, માટે પિત્ત પ્રકૃતિવાળા માણસે તેનો ઉપયોગ ઓછો કરવો, અગર ન કરવો.

પિત્ત શાન્ત કરનારી વસ્તુ—મીઠી, તીખી અને તુરી વસ્તુ પિત્તને શાન્ત કરે છે, માટે પિત્તનો પ્રકોપ થયો હોય તો તેવી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો.

કફ ઉત્પન્ન કરનારી વસ્તુ—મીઠી, ખાટી, ખારી, ચીકણી, ટાઢી અને ભારે ચીજો તથા મંદાગ્નિ અને કફને પેદા કરવાવાળાં છે. કફ પ્રકૃતિવાળા મનુષ્યે તેનો ઉપયોગ બનતાં સુધી કરવો નહિ.

કફનો નાશ કરનારી વસ્તુ—કડવી, તીખી અને તુરી વસ્તુ કફને શાન્ત કરે છે, માટે કફના પ્રકોપમાં તેવી વસ્તુનો યોગ કરી કોપેલા કફને શાન્ત કરવો.

તેલ વાયુને શાન્ત કરે છે; ઘી પિત્તને શાન્ત કરે છે અને મધ કફને શાન્ત કરે છે.

---

૯૬. ત્રણ પ્રકારનો ખોરાક—સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક !

આ દુનિયામાં જેટલાં જેટલાં મનુષ્યો છે તેનાં પ્રકૃતિ પ્રમાણે ત્રણ વર્ગ પાડયા છે. સાત્વિક, રાજસિક અને તામસિક. આહારની વસ્તુના પણ તેના ગુણના પ્રમાણમાં ત્રણ વર્ગ પાડી શકાય. (૧) સાત્વિક, (૨) રાજસિક અને (૩) તામસિક.

૧. સાત્વિક આહાર—જે આહારથી વાયુની વૃદ્ધિ થાય, જે આહારથી બળ, સત્વ તથા આરોગ્યનો વધારો થાય, જે આહાર રસયુક્ત હોય, જે આહારથી સુખ મળે તથા ચિત્ત પ્રસન્ન રહે, તે આહારને સાત્વિક આહાર જાણવો. આ આહારમાં સત્વ ગુણ પ્રધાન પણે હોય છે અને સાત્વિક વૃત્તિવાળા મનુષ્યને તે વધારે અનુકુળ થઇ પડે છે. સાત્વિક આહાર નિર્મળ જ્ઞાન તથા પ્રકાશને કરવાવાળો, ઉપદ્રવોને ટાળવાવાળો અને સુખપ્રદ હોય છે. સાત્વિક આહાર શરીરને પુષ્ટ બનાવે છે, કોઇ પણ પ્રકારના વિકાર (માનસિક અથવા શારીરિક) ને ઉત્પન્ન થવા દેતો નથી અને ક્રોધ વગેરેને તાબે કરી મનને શાન્તિ આપે છે. દુધ, ભાત તથા તેના જેવાજ રસવાળા ખોરાકને સાત્વિક ખોરાક જાણવો.

રાજસિક આહાર—રજોગુણી મનુષ્યોમાં ચંચલત્વ વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. અતિ કડવા, ખારા, ખાટા, તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ અને અતિ ગરમ પદાર્થોમાં રજોગુણ પ્રધાનપણે હોય છે, અને તે ખોરાક રાજસિક વૃત્તિવાળા મનુષ્યને વધારે પ્રિય લાગે છે. રજોગુણી મનુષ્યમાં ભોગોની અભિલાષા અધિકતા હોય છે તથા તેનામાં લોભ, અશાન્તિ, ઉદ્યમ વગેરે વિશેષ પ્રમાણમાં હોય છે.

તામસિક આહાર—જે મનુષ્યમાં તમોગુણ પ્રધાનપણે હોય છે તેને તામસિક પ્રકૃતિવાળો જાણવો. તમોગુણી માણસ બહુધા આળસુ, નિરૂદ્યમી તથા સર્વમાં મોહ પામનાર હોય છે. કાચા પદાર્થો, શુષ્ક પદાર્થો, દુર્ગંધીયુક્ત પદાર્થો, વાસી ખોરાક, ઉચ્છીષ્ટ અન્ન તથા અપવિત્ર વસ્તુને તામસી આહાર જાણવો. મદ્ય તથા માંસમાં રજોગુણ અને તમોગુણ બંને હોય છે.

દરેક મનુષ્યમાં તથા દરેક વસ્તુમાં આ ત્રણે પ્રકારના ગુણો રહેલા હોય છે પરંતુ તેમાં જે ગુણનું પ્રધાનપણું હોય તે ગુણનો માણસ અગર તે ગુણોનો ખોરાક કહેવાય છે.

હિત અહિત આહાર—જે ખોરાકથી શરીરની ધાતુઓમાં સમાનતા ઉત્પન્ન થાય છે અને વિષમ ધાતુઓની શાન્તિ થાય છે તેને **હિત આહાર** કહે છે, અને જે ખોરાકથી શરીરની ધાતુઓમાં વિપરીત **પરીણામ** આવે છે તેને **અહિત આહાર** કહે છે.

૯૭. ખોરાકમાં અનિયમિતપણું અને તેથી થતી ખરાબી !

આપણાં શરીરનાં તમામ અવયવો નિયમાનુસાર પોતપોતાનું કાર્ય બજાવે છે. કુદરત પણ પોતાનું કાર્ય નિયમિત કરી રહી છે. ઋતુઓ નિયમપણે આવ્યા કરે છે, સૂર્ય તથા ચન્દ્ર પણ નિયમાનુસાર ઉદય અસ્ત પામ્યા કરે છે; પરંતુ શોચની વાત છે કે માણસ પોતાનો ખોરાક નિયમ પ્રમાણે લેતો નથી. આજ આપણે આપણા આમાશયને ૧૦ બજે ખોરાક આપી તૃપ્ત કરીએ છીએ તો કાલે આપણને ૧૨ બજે ખોરાક ખાવાની ફુરસદ મળશે. વળી પરમ દિવસે સવારમાં ૯ વાગેજ ખોરાક ખાઇ શકાશે. આ સર્વ શરીરને બગાડવાની ચાવીઓ છે. જે માણસો શરીરને બગાડવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ તે ચાવીનો ઉપયોગ કરવો. બીજાઓએ કરવો નહિ. આપણી તંદુરસ્તી જાળવવાને માટે આપણા ખાનપાનમાં નિયમની અત્યંત જરૂર છે. જે બાળકોની માતાઓ નિર્ણય કરેલે વખતે પોતાના સંતાનોને દુધ પીવડાવે-ધવડાવે છે તે બાળકો સુંદર અને આરોગ્ય રહે છે. જે બાળકોને તેમની માતાઓ અનિયમિતપણે ખાવા પીવા આપે છે તે બાળકો સાધારણ રીતે રોગી અને અશક્ત રહે છે. જો આપણે આપણું આરોગ્ય જાળવવા ઇચ્છતા હોઇએ તો આપણને આપણો આહાર સાત્વિક, પ્રમાણસર અને નિયત સમયપર મળવો જોઇએ. નિયમિત આહાર શરીરને વધારે ઉપયોગી, બળવર્દ્ધક અને ગુણકારી છે. આપણા દેશમાં જેમ બીજા કેટલાએક કુધારા છે તેમ આહાર

સંબંધી અનિયમિતપણું એ પણ એક કુધારો છે. તે કુધારાને જેમ બને તેમ જલદીથી તજી દઇ આપણે આપણું આરોગ્ય જાળવવું–સાચવવું જોઇએ. જેમ દિવસના ભોજનની વાત કરી તેમ રાત્રે પણ કોઇ વખતે ૭ બજે તો કોઇ વખતે ૧૦ બજે ભોજન લેવાથી પણ અતિ હાનિ થાય છે, કેટલાએક મનુષ્યો આના કારણમાં પોતાની નોકરીનો દોષ કાઢે છે પણ તે વાસ્તવિક નથી. જે મનુષ્ય દૃઢ વ્રતાધારી હોય તેને નોકરીના નિયમ આડા આવતા નથી. જેને નિયમસર વર્તવાની ટેવ પડેલી હશે તેને નોકરી કરતાં કરતાં પણ નિયમિત વખતે ભોજન કરવાની ફુરસદ મળશે. જો તે માણુસ પોતાનું કાર્ય નિયમસર બજાવતો હશે તો તેનો ઉપરી સાહેબ પણ તેને તેના ભોજનના નિયમિત વખતે રજા આપશે, પરંતુ ટેક જોઇએ. નિયમસર વર્તવાની પોતાની ફરજ પાળવી જોઇએ. જે માણુસને નિયમસર ખાવાની ટેવ પડેલી હશે તેને નિયમિત વખતે ખરી ભૂખ લાગવીજ જોઇએ.

તેથી ઉલટું જે માણુસ અનિયમિત રહે છે તેને કદી પણ ખરી ભૂખ સમજાતી નથી. તે માણુસને અનિયમિત વખતે ખાવાની ટેવ પડેલી હોવાથી તેનું આમાશય નિયમ પ્રમાણે કામ કરી શકતું નથી અને તેથી તે માણુસ ઝાડાનો રોગી હોય છે અગર હંમેશને માટે અજીર્ણની ફરિયાદ વાળો અને તેવાંજ બીજાં દરદોની ફરિયાદ કરતો માલમ પડશે. આપણે આપણી હોજરીને નિયમિત ખોરાક આપીએ નહિ તો હોજરી પણ આપણને નિયમિત તંદુરસ્તી આપતી નથી. માટે ખોરાક સંબંધી સુધારણા કરતાં ખોરાકને નિયમિત વખતે અને પ્રમાણસર ખાવાની ટેવ પાડી, આપણા આરોગ્યની રક્ષા કરવી તથા તે બાબતમાં કદી પણ બેદરકાર રહેવું નહિ.

ઋતુઓ પ્રમાણે ખોરાકમાં પરિવર્તન ! કુદરત નિયમિત વખતે ઋતુઓમાં ફેરફાર કરે છે પણ માણુસ પોતાના ખોરાકમાં ફેરફાર કરતો નથી, અને તેથી રૂતુઓ બદલે છે ત્યારે રૂતુના ફેર-

ફારને લીધે માણસો માંદા પડે છે. દરેક રૂતુમાં એક સરખો ખોરાક હિત કરતા હોઈ શકેજ નહિ; તેટલા માટે જરૂરનું છે કે ઋતુના પરિવર્તન સાથે માણસે પોતાના વર્તન તથા ખોરાકમાં પણ પરિવર્તન કરવું જોઇએ.

હેમન્ત રૂતુનો ખોરાક—માગશર માસની શરૂઆત તથા પોષ માસના અન્ત સુધી હેમન્ત રૂતુ રહે છે. આ રૂતુમાં ટાઢનું જોર અતિશય હોય છે. આ રૂતુમાં બહારની શીતતાનું પ્રમાણ ઘણું કરીને ૭૦ ડિગ્રીથી ઓછું હોય છે, જ્યારે આપણા શરીરની ઉષ્ણતા સાધારણ રીતે ૯૮ ડિગ્રીની હોય છે. બહારની શીતલતા આપણા શરીરની ગરમીને ઓછી કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે અને તેથી આપણાં શરીરનાં અવયવોને અધિક ઉષ્ણ રાખવાની જરૂર છે. હેમન્તમાં આપણાં શરીરમાં ઉષ્ણતા વધારે પ્રમાણમાં રહેતી હોવાથી ભૂખ વધારે પ્રમાણમા લાગે છે. ઠંડી રૂતુમાં અગર ઠંડા મુલકમાં માણસો વધારે ખોરાક લઈ શકે છે અને જલદી પચાવી શકે છે. આ રૂતુમાં નાઇટ્રોજન વાળો ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવો; જેવો કે ઘઉં, તુવર, દુધ, દહિં, માખણ, મલાઇ, બદામ, પિસ્તા, અંજીર, ઘી, મગફળી વગેરે જઠરાગ્નિના પ્રમાણમાં તે ખોરાકનું સેવન કરવું તથા નિયમિત કસરત કરી તે ખોરાકને પચાવવો. હેમન્ત રૂતુમાં પુષ્ટિકારક ફળ (બદામ, પિસ્તા વગેરે), નવિન અન્ન ઘઉં, અડદ, ગોળ, સાકર, ઘી, તેલ વગેરેના પાકો તથા મિષ્ટાન્નો બનાવી પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં ખાવાં હિતકર છે. આ રૂતુનાં પિત્તની શાન્તિ થાય છે.

શિશિર ઋતુનો ખોરાક—માઘ માસની શરૂઆત તથા ફાગણ મહિનાના અંત સુધીનો સમય શિશિર રૂતુ સમજવી. આ રૂતુમાં હેમન્ત કરતાં પણ ટાઢનું જોર વધારે રહે છે તેથી હેમન્ત રૂતુમાં સેવન કરેલો આહાર ચાલુ રાખવો અગર તેમાં સેવેલા પદાર્થો કરતાં પણ વધારે સ્નિગ્ધ અને પુષ્ટિકારક પદાર્થો પાચન શક્તિના પ્રમાણમાં સેવવા એ હિતકર છે. હેમન્ત રૂતુમાં લખેલ પદાર્થો સિવાય

નીચલા પદાર્થો પણ આ રૂતુમાં સેવવા યેાગ્ય છે. પીપરની સાથે હરડે, મરી, આદુ, તાજું ઘી, સિંધવખાર, વડાં, ગેાળ અને દહિં. શિશિર રૂતુમાં કફનેા સંચય થાય છે.

વસંત રૂતુનેા ખેારાક—ચૈત્ર માસની શરૂઆતથી વૈશાખ માસના અંત સુધીના સમયને વસંત રૂતુ જાણવી. આ ઋતુમાં શિશિરમાં ઉત્પન્ન થયેલેા કફ સૂર્યની ગરમીથી પાતળેા થઈ જઠરાગ્નિને મંદ કરે છે, અને તેથી વિવિધ પ્રકારના રેાગ ઉત્પન્ન થાય છે. આ રૂતુમાં હરડેની સાથે મધ ખાવાથી કફનેા નાશ થાય છે અને શરીરમાં બળ આવે છે. જે પદાર્થથી કફની વૃદ્ધિ ન થાય તથા પચવામાં હલકા હેાય તેવા પદાર્થો ખાવા. જુના જવ, ઘઉંની રેાટલી, મધ, અને શુષ્ક પદાર્થો ખાવા હિતકર છે. આ રૂતુમાં કફનેા પ્રકેાપ થાય છે.

ગ્રીષ્મ રૂતુનેા ખેારાક—જેઠ માસની શરૂઆતથી અષાઢ માસના અંત સુધીનેા સમય ગ્રીષ્મ ઋતુનેા છે. ગ્રીષ્મ રૂતુમાં સૂર્ય બળ હરી લે છે અને તેની ઉગ્ર ગરમીને લીધે કફની શાન્તિ થાય છે, પરંતુ વાયુની વૃદ્ધિ થાય છે. આ રૂતુમાં ગેાળની સાથે હરડેનું સેવન કરવું ઇષ્ટ છે. ખેારાકમાં શીતળ જળ, મધુર, તથા હલકું ભેાજન, દ્રાક્ષ, ચીકણા પદાર્થ, શીખંડ, સરબત તથા સાથવા ખાવા. કુપથ્ય–ખારી, ખાટી, દાહ કરનારી, કડવી અને તીખી વસ્તુનેા ઉપયેાગ બિલકુલ ન કરવેા અગર એાછેા કરવેા. અતિ કસરત કરવી ઇષ્ટ નથી. ગ્રીષ્મમાં વાયુનેા સંચય થાય છે.

વર્ષા ઋતુનેા ખેારાક—શ્રાવણ માસની શરૂઆતથી ભાદ્રપદ માસના અંત સુધીના સમયને વર્ષા રૂતુ કહે છે. આ રૂતુમાં વાયુનેા પ્રકેાપ થાય છે અને પિત્તનેા સંચય થાય છે. વાયુના પ્રકેાપથી ગ્રીષ્મ કરતાં પણ આ રૂતુમાં અગ્નિ વધારે મંદ પડી જાય છે. સિંધાલુણ સાથે હરડેનું સેવન કરવું ઇષ્ટ છે. ભેાજનમાં ચીકણા પદાર્થો, ખારા અને ખાટા પદાર્થો, ડાંગર, જુના ઘઉં, જવ, સુંઠ, મરી, પીપર,

ચિત્રક તથા સુંઠ નાખીને બનાવેલ દહિંનું ઘોળવું, ચટણી, ઉનું પાણી, કુવાનું પાણી તથા હલકું ભોજન પથ્ય છે. એકલું દહીં તથા વગડાઉ ધાન્ય ખાવાં નહિ.

શરદ રૂતુનો ખોરાક—આશ્વિન માસની શરૂઆતથી કાર્તિક માસના અંત સુધીના સમયને શરદ ઋતુ જાણવી. વર્ષા રૂતુમાં સંચય થએલા પિત્ત શરદ રૂતુમાં કોપ પામે છે, માટે સાકર સાથે હરડેનું સેવન કરવું. ભોજનમાં સાકર વગેરે મીષ્ટ પદાર્થો, સાઠી ચોખા, મગ, કઢેલું દુધ, તીખા અને તુરા પદાર્થો, આંબળાં, પટોળ તથા તળાવનું પાણી હિતકર છે. પિત્તની શાન્તિ માટે આ રૂતુમાં દુધનો ઉપયોગ હિતકર છે.

ઋતુ પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી ઋતુના ફેરફારથી થતા ઉપદ્રવોમાંથી બચી જવાય છે તથા તંદુરસ્તી અને દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકાય છે.

---

૯૮. રસોડું અને રસોઇ કરનાર !

જેમ તંદુરસ્તીનું સંરક્ષણ હવા, પાણી, અજવાળું, આહાર વિહાર સંબંધી નિયમો વગેરેના પાલનથી થઇ શકે છે, તેમ રસોડું, રસોઈ કરનાર તથા રસોઇ બનાવવાની રીત ઉપર પણ તેનો આધાર છે, માટે તે વિષે થોડું જાણવાની જરૂર છે. ગામડાના ખેડુતો અને મજુર લોકો મોટે ભાગે બહુજ સાદાં અન્નપાન-સુકો રોટલો, એકાદ મશાલા વગરનું સાદું શાક અગર છાશ ઉપર નિર્વાહ કરતા હોવાથી તેમના ખોરાક સંબંધમાં વિશેષ કહેવાની જરૂર નથી. મહેનતુ લોકોને સુકો રોટલો પણ બહુ સહેલાઈથી પચી શકે છે, અને તેઓ તે બહુ રૂચિથી ખાય છે તેથી તેમની તંદુરસ્તી સારી રહે છે; પણ શહેરના લોકોમાં આજકાલ સ્વાદે સત્યાનાશ વાળ્યું છે. કેટલાક કુટુંબો તો સ્વાદમાં અતિશય આગળ વધ્યા છે તથા તેમના નિત્યના ખોરાકમાં પણ નાના પ્રકારની વસ્તુઓ તથા વાનીઓ દાખલ થઇ

ગઇ છે, તેથી ખોરાક સંબંધી તથા ખોરાક પકાવવાના અજ્ઞાન સંબંધી ઘણું કહેવાની જરૂર છે.

રસોડું—રસોઇમાં પહેલો વિચાર રસોડાનો કરવાનો છે. આપણું રસોડું કેવું હોવું જોઇએ તે સંબંધી પુરતો વિચાર કરવાની જરૂર છે. રસોડા ઉપર રસોઇનો તથા રસોઇ કરનારનો કેટલોક આધાર છે.

રસોડું બની શકે તો **આપણા નિત્ય સુવા બેસવાના ઓરડાઓથી અલગ રાખવું જોઇએ.** કારણ કે રસોડું નજીક હોવાથી રસોડાનો ધુમાડો આપણા દિવાનખાનામાં જઇ દીવાનખાનામાંની દિવાલો તથા ઠામ, વાસણ, કપડાં વગેરેને કાળાં કરી મુકે છે.

રસોડા સંબંધી બીજો વિચાર **ધુમાડાના નિકાલ** વિષે કરવાનો છે. જો ધુમાડાને નીકળવવા માટે ધુમાડીઆં, બારી વગેરે પુરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો રસોઇ કરનાર ધુમાડાને લીધે બરોબર રસોઇ કરી શકતો નથી અને લાંબે વખતે આંખોને નુકસાન પહોંચે છે. માટે રસોડામાં પુષ્કળ બારી બારણાં તથા ધુમાડીઆંની જરૂર છે. વળી બારી બારણાં એવી રીતે મૂકાવવાં કે **અજવાળું** વધારે પ્રમાણમાં આવે તથા **હવાની** પણ **આવ જા** થાય.

રસોડા સંબંધમાં ત્રીજો વિચાર રસોડાની તથા રસોડામાં વપરાતાં **ઠામ વાસણની સ્વચ્છતાનો** કરવાનો છે. રસોડું જેમ બને તેમ વધારે સ્વચ્છ રહેવું જોઇએ. તેમાં જરા પણ ગંદકી રહેવી ન જોઇએ, તેમજ આગલા દિવસનો એઠવાડ અગર એઠવાડના જરા પણ ડાગ રહેવા ન જોઇએ. રસોડાને લીંપવા ગુંપવામાં પુરતી સંભાળની જરૂર છે. વળી ગંદા પાણીના નીકાલ માટે ખાળ વગેરે બંદોબસ્તની પણ જરૂર છે. ગંદકીથી રોગી જન્તુ પેદા થઇ રસોઇ સાથે મળી તન્દુરસ્તીને નુકસાન કરે છે. કોહી જાય અગર સડી જાય તેવી વસ્તુનો સંગ્રહ રસોડામાં કદી કરવો નહિ, તેમજ વાસી અન્ન પણ લાંબી મુદત સુધી રાખી મુકવું નહિ.

રસોઇ બનાવવાનાં તેમજ ખાવા પીવાનાં ઠામ વાસણ ઘણાંજ સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ. ઠામ વાસણ માંજવામાં રખાતી બેદરકારીથી તે ઠામમાં જંતુઓ ઉત્પન્ન થઇ ઠામની અંદર જમવાની વાનીમાં મળી જાય છે, અને આ રીતે જંતુમય ખોરાક ખાવાથી આપણાં લોહીનાં જંતુઓનો નાશ થાય છે અને આપણે માંદા પડીએ છીએ. ઠામ બરોબર માંજવા એટલેથીજ બસ નથી. માંજેલા ઠામ–વાસણને સ્વચ્છ પાણીથી સારી પેઠે સાફ કરવાં જોઇએ. નોકર ચાકરો મારફત જો આ કામ થતું હોય તો તેની પર પુરતી દેખરેખ રાખવી જોઇએ; કારણ કે તે લોકો સ્વચ્છતાના નિયમો બરાબર સમજતા નથી. તે લોકોને એકજ જ્ઞાન હોય છે અને તે એકે જેમ બને તેમ જલદી કામનો અંત આણવો. આથી ઠામ માંજ્યા ન માંજ્યા તથા સાફ કર્યા ન કર્યા એમ કરી જલદી પતાવી લે છે. માટે તેમને સ્વચ્છતાના નિયમો સમજાવી ઠામ–વાસણ બરાબર સાફ થાય છે કે નહિ તે પર સખત દેખરેખ રાખવી. જો રસોઇનું તથા ઠામ વાસણ માંજવાનું કાર્ય ઘરની સ્ત્રીઓ પોતાને હાથે કરતી હોય તો વધારે સારૂં, પણ સુધારાના આ ચાલુ સમયમાં ખાવા પીવાનાં ટેબલો ટાપટીપવાળાં દેખાય છે પણ રસોઇખાનામાં મોટું અંધારૂં હોય છે! રસોઇ માટે વપરાતાં માટીના વાસણો રોજેરોજનાં ફેંકી દેવાં જોઇએ, અને ત્રાંબા પીત્તળનાં વાસણો કલઇ દીધેલાં વાપરવાં જોઇએ.

રસોડામાં ચુલો મુકાવવામાં પણ ડહાપણની જરૂર છે. બનતાં સુધી રસોઇ કરનારના જમણા હાથ તરફ ચૂલો હોવો જોઇએ. વળી ચૂલો એવા પ્રકારનો હોવો જોઇએ કે તેમાં ઓકસીજન વધારે પ્રમાણમાં આવી શકે. ઓકસીજનથીજ દરેક વસ્તુ બળે છે. જો ઓકસીજન પુરતા પ્રમાણમાં આવતો ન હોય તો બળતણ બરાબર બળશે નહિ અને ધુમાડો થશે. ધુમાડાવાળા બળતણથી રસોઇ બરોબર પાકી શકતી નથી. માટે તાપ બરાબર બળે તેવી સગવડ-વાળો ચુલો જોઇએ.

રસોઈ કરનાર—બનતાં સુધી આપણા દેશમાં સ્ત્રીઓજ રસોઇ કરે છે અને જ્યાં સુધારાએ તથા ફેશને ઘર ઘાલ્યું નથી ત્યાં આ કામ ઘરની સ્ત્રીઓજ કરે છે. ખરી વાત છે કે ભાડુતી રસોયાઓ ઘરની સ્ત્રીના જેટલી દરકારથી અગર હોંશથી રસોઈ બનાવે નહિ. વળી પીરસવામાં પણ જે ઉમળકો તથા ભાવ ઘરની સ્ત્રી બતાવે છે તે ઉમળકો તથા ભાવ ભાડુતી રસોયામાં આવી શકેજ નહિ. પરંતુ આપણી સ્ત્રીઓ પાકશાસ્ત્રની બાબતમાં ઘણી અજ્ઞાન છે, માટે તે સંબંધી થોડી સૂચનાઓ ઘણી ઉપયોગી થઈ પડશે. રસોઇ કરનારે રસોઇ કરતાં પહેલાં સ્વચ્છતા સંબંધી ઘણો વિચાર કરવાની જરૂર છે. ખોરાકમાં સ્વચ્છતા જાળવવાથી ખોરાક રૂચિકારક તથા પચવામાં હલકો થાય છે. ખોરાક મ્હોંમાં મુકવા જેવો થાય છે તે પહેલાં તેના પર ઘણી વિધિ કરવી જોઇએ છીએ. બજારમાંથી ખરીદેલી ખોરાકની વસ્તુઓ એમને એમ રંધાતી કે ખવાતી નથી. રાંધતાં પહેલાં તેને સાફ કરવી પડે છે, દાણોદુણી સાફ કરવાં પડે છે. ઘઉં, બાજરો વગેરે સાફ કર્યા પછી દળવા પડે છે, શાકપત્ર વીણવું તથા સમારવું પડે છે. આમ દરેક ચીજને સ્વચ્છ કરવાનું તથા સાફ કરવાનું રસોઇ કરનારે ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ.

ત્યાર બાદ રસોઇ કેવી રીતે તૈયાર કરવી તે પણ રસોઇ કરનારે જાણવી જોઇએ. રોટલી અગર પુરી કરવી હોય તો આટાને ઘી અગર તેલનું મોણ દેવું જોઇએ. ત્યાર બાદ લોટની કણક બાંધી તેને સારી પેઠે મસળવો જોઇએ. રોટલી અગર રોટલો કરવા માટે લીધેલ આટો જેમ વધારે મસળાય તેમ તેનાં રોટલી અગર રોટલો વધારે કુણાં અને લહેજતદાર બને. શાકતરકારી બજારમાંથી આવ્યા પછી તેને સ્વચ્છ પાણીથી ધોવાં જોઇએ. તેમાંથી સડેલો કે બગડેલો ભાગ તથા નકામો ભાગ કાઢી ફેંકી દેવો. કઠણ છાલ કે સખત ડાંખળાં કાઢી નરમ નરમ ભાગ સમારી ઉપયોગમાં લેવો. ત્યાર બાદ કઇ જાતનાં શાકને બાફવાં, તળવાં, ભુંજવાં કે વઘારવાં તે સંબંધી

જ્ઞાન પણ હોવું જોઇએ. દરેક જાતની ચીજમાં જુદી જુદી ક્રિયાથી તેના સ્વાદ તથા ગુણમાં જુદા જુદા ભેદ પડે છે. રસોઇ કરનારે રસોઇ કેવી રીતે પકાવવી તે પણ બરાબર જાણવું જોઇએ. દરેક સ્ત્રી અગર રસોયાએ જાણવું જોઇએ કે પાણીમાં બાફેલી ચીજ જલદી પચે છે અને ઘી અગર તેલમાં તળેલી ચીજ મોડી પચે છે. એક તળેલાં પટેટા કરતાં એક બાફેલું પટેટું જઠરરસમાં જલદી મળી શકે છે અને તેથી તે જલદી પચી શકે છે. આ સિવાય નીચેની બાબત પણ રસોઇ કરનારે જાણવા જેવી છે.

રસોઇનો પદાર્થ જેમ પાતળો તેમ તે જલદી પચે છે; જેમ ઘટ, ચીકટ અને કઠણ તેમ તે મોડો પચે છે. અરધો પાકેલો અને અરધો કાચો એવો પદાર્થ જલદી પચતો નથી અને અજીર્ણ કરે છે. રસોઇના પદાર્થમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે તથા તે પદાર્થો જલદી પચે એવા કરવા માટે તેમાં મરી, તજ, સુંઠ વગેરે તેજાનો કેટલા પ્રમાણમાં નાખવો તે જાણવું જોઇએ. રસોઇના પાતળા પદાર્થોમાં યોગ્ય પ્રમાણમાં ઘી, સાકર કે સીંધાલુણ નાખવાથી તેમાં શક્તિ તથા સ્નિગ્ધપણું વધે છે અને તે પદાર્થો પેટમાં વાયુ નહિ થવા દેતાં મળશુદ્ધિ કરવામાં મદદ કરે છે; દાખલા તરીકે કાંજી કે જે એકલા લોટને પાણીમાં ઉકાળી લેવાથી પણ બને છે, પણ તેમાં જરા સાકર કે સિંધાલુણ નાખવાથી તે વધારે રૂચિકર અને સારક એટલે દસ્ત સાફ લાવનાર બને છે.

રસોઇનાં પદાર્થોમાં રૂચિ ઉત્પન્ન કરવા માટે **ખારા, તીખા પદાર્થોનો અતિ યોગ કરવો નહિ.** કારણ કે ખોરાકમાં જો તેવા રસોનું પ્રમાણ વધી જાય તો ઉલટું પ્રકૃતિને નુકસાન કરે છે. લીંબુ, આંબલી વગેરે **ખાટા પદાર્થોમાં** એવો ગુણ છે કે તે ખાધેલા ખોરાકને ગાળે-પચાવે છે તથા તેની ખટાઇ પેટમાંના અન્નને સડવા દેતી નથી; કારણ કે તે ખટાશ પેટમાં પાચક પિતનું કામ કરે છે. પણ તેથી ઉલટું જો તેજ ખટાશ પણ પેટમાં વધારે પ્રમાણમાં જાય તો

પાચનક્રિયાને નુકસાન કરે છે, હોઠ, જીભ, ગળું, હોજરી તથા ગુદા સુધી શરીરના સર્વ ભાગોને પણ ગાળે છે, અને લોહીને તપાવે છે. દાખલા તરીકે લીંબુનો જલદ રસ જમીન પર પડે તો તેને ખદખદાવે છે અને ખોદી નાખે છે, તથા કપડાં પર પડે તો કપડાંમાં છિદ્ર પાડે છે. તેજ પ્રમાણે હોજરીમાં જો તે જલદ ખાટો રસ જાય તો હોજરીના સર્વે અવયવોને ગાળે તથા લોહીને તપાવે.

ખારા પદાર્થના અતિપણા માટે પણ તેમજ સમજવું. મધુર પદાર્થોથી શરીરનું પોષણ થાય છે, જેમકે દુધ, ચોખા, ઘઉં વગેરે, હવે આ મધુર પદાર્થો જલદી પચે એટલા માટે તેમાં ખારાશ, ખટાશ તથા તીખાશ ઉમેરવામાં આવે છે. પણ જો આ ત્રણે રસો વિશેષ પ્રમાણમાં પડે તો તે મધુર રસને ખાઇ જાય છે; કારણ કે તે ત્રણે રસમાં મધુર રસને ખાઇ જવાનો ગુણ છે. માટે ખારાશ, ખાટાશ અને તીખાશનું પ્રમાણ એટલું બધું ન જોઇએ કે તે પોષણના મુખ્ય રસ—મધુર રસને ખાઇ જાય.

તીખા પદાર્થો પણ એટલા મોટા પ્રમાણમાં પેટમાં જવા ન જોઇએ કે તે શરીરમાં રહીને લોહીને તપાવે. તે પદાર્થો ખાધેલા અન્નને પચાવવામાં મદદ કરે અને મળને સાફ લાવે એટલા પ્રમાણમાં નાખવા જોઇએ. ગરમ ચીજોમાં સુંઠ, મરી તથા પીપર કરતાં મરચાંમાં ઝાડાને રોકવાનો ગુણ વધારે છે. વળી કેસર તથા જાયફળ જેવા કબજીયત કરનારા તેજાનામાં તો એ ગુણ વધારે પ્રમાણમાં છે. જે ખોરાકમાં ઝાડાને કબજ કરનારો મશાલો વધારે હોય છે તે ખોરાક પેટમાં અને શરીરમાં વધારે વખત રહે છે, એટલે ઝાડા વાટે તે ખોરાકનો જલદી નીકાલ થતો નથી. હવે જે ખોરાક પેટમાં વધારે વખત રહે છે તે ત્યાં સડે છે અને વધુ ગરમી ઉત્પન્ન કરે છે. માટે બનતાં સુધી આવા ગરમ મશાલાનો ઓછો ઉપયોગ કરવો, અને મરચાં કરતાં સુંઠ, મરી તથા પીપરને વધુ પસંદગી આપવી. વાલ, વટાણા વગેરે વાયડી ચીજોમાં મરચાં બહુ નાખવાનો ચાલ

પડયેા છે, પણ તે ચાલ નુકસાનકારક છે. કેાઇ પણ અનાજ કે શાકનું વાયડાપણું મરચાંથી દુર થતું નથી, પણ ઘી, તેલ વગેરે સ્નિગ્ધ ચીજોથીજ દુર થાય છે. આ વાત ઘણા રસેાઇ કરનારાએ જાણતા નથી માટે તે જાણવી જરૂરની છે.

આ સિવાય દરેક પ્રકારનેા ખેારાક કેવી રીતે ઉત્તમ પ્રકારનેા બની શકે છે તે સર્વ જ્ઞાન રસેાઇ કરનારને હેાવું જોઇએ, વળી તે સર્વ તૈયાર બનાવેલી **રસેાઇનાં પાત્રેા ઉઘાડાં રાખવાં ન જોઇએ,** તેથી ઘણી વખત ઘણાને નુકસાન થએલું છે. રસેાઇ હંમેશાં ઢાંકીને રાખવામાં કદી બેદરકાર રહેવું ન જોઇએ.

રસેાઇના પરીપકવપણા ઉપર પણ રસેાઇ કરનારે ધ્યાન આપવાનું છે. અરધા કાચા અને અરધા પાકા પદાર્થો હેાજરીમાં અનેક વિકારેા પેદા કરી શરીરને માંદું અને અશક્ત બનાવી દે છે. માટે દરેક ચીજને બરેાબર પકાવવી. પાકેલી રસેાઇ હેાજરી જલદીથી પચાવી શકે છે. પદાર્થને અતિ પકાવવેા એટલે બાળી નાખવેા એ પણ ભૂલ છે. ખેારાકને બાળી નાખવાથી ખેારાકનું પેાષણ આપનારૂં સત્વ પણ બળી જાય છે. ખેારાક એવી રીતે પકાવવેા કે તે જરા પણ કાચેા રહે નહિ અને બળી પણ જાય નહિ; એવી રીતે પાકેલેા ખેારાકજ પાકેલેા સમજવેા.

૯૯. રસેાઈ કરતી વખતે કેવા વિચારેા કરવા ?

જે વખતે જે કામ કરતા હેાઇએ તે વખતે તેજ કામના વિચારેા કરવા જોઇએ, અને તે વિચારેા ઘણા શુભ હેાવા જોઇએ. વિચારેાની ક્રિયા ઉપર અસર થયા સિવાય રહેતી નથી. રસેાઈ કરનારે રસેાઇ કરતી વખતે પેાતાના સર્વ વિચારેા એકાગ્રતાથી રસેાઇમાંજ લગાડવા જોઇએ. જે રસેાયેા અગર આ રસેાઇ કરતી વખતે પેાતાનું લક્ષ બીજે લગાડે છે તેનાથી રસેાઇ સારી થઇ શક્તી નથી; કારણ કે

રસોઇ કરતી વખતે ચિત્ત બીજે હોવાથી ચૂલા નીચે તાપ છે કે નહિ, રોટલી પાકી ગઇ છે કે નહિ, વગેરે વાત ઉપર ધ્યાન રહી શકતું નથી, તેથી રસોઇ કાચી રહે છે અગર તો બળી જાય છે. મન બેચાર વાતોમાં એકી વખતે એકાગ્ર થઇ શકેજ નહિ. અભણ રસોયા અને અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ ખાસ કરીને રસોઇ કરતાં કરતાં બીજાની નિન્દા તથા કુથલી કરવાની આદતવાળાં હોય છે, તેથી તેમના હાથની રસોઇ ઘણી વખત બગડી જાય છે. દુનિયામાં એવાં ઘણાં મૂર્ખ માણસો છે કે જે પોતે પોતાની ફરજ સમજતા નથી અને પોતાનું કર્તવ્ય બરાબર બજાવતા નથી; તેમ છતાં બીજાઓની ખોડ કાઢવામાં તથા નિન્દા કરવામાં શુરવીર હોય છે.

તેટલા માટે ઘરના સુજ્ઞ પુરૂષની ફરજ છે કે તેણે આ બાબત રસોઇ કરનાર રસોયા અગર સ્ત્રીને બરાબર સમજાવવી જોઇએ. આ વિષયનું રસોઇ કરનારનું અજ્ઞાન તેમની સાથે કઠોર શબ્દ વાપરવાથી દુર થઇ શકશે નહિ, પણ તેમને નમ્ર અને માયાળુ શબ્દમાં સમજાવવાથી તેઓ પોતાની ભૂલો સ્પષ્ટ જોઇ શકશે અને સુધારી શકશે. વળી ઘરના સર્વે માણસોમાં પણ એવી ટેવ પાળવી કે તેઓ કુથલી સાંભળે નહિ. આ પ્રકારે ધીમે ધીમે તે ટેવ ઓછી થઇ શકશે, અને જેમ જેમ કુથલી કરવાની ટેવ ઓછી થતી જશે તેમ તેમ રસોઇ ઉપર પુરતું ધ્યાન અપાશે અને રસોઇ પણ સારી થશે.

સારી રસોઇ—એટલે બરોબર સંપૂર્ણ પાકેલી, સ્વચ્છ અને રૂચિકર રસોઇ. કંકાશ કરવાવાળી, ક્રોધ અને બીજાની કુથલી કરવાવાળા રસોયાની અગર સ્ત્રીની રસોઇમાં કાંતો ચોખા ઠોઠડા રહી ગયા હશે, અગર તો શાકમાં મીઠું વધારે હશે, કાંતો દાળમાં મીઠું નાખતાં ભુલાઇ જવાયું હશે, અગરતો રોટલી કાચી હશે કે બળી ગઇ હશે. આ સર્વે દોષો ચિત્તની એકાગ્રતાની ખામીને લીધે થાય છે. પરંતુ આ દોષો કેવું ગંભીર પરીણામ લાવે છે તેની રસોઇ કરનારને માહિતી ક્યાંથી હોય ? આ સર્વ દોષો રસોઇ ખાનારની તંદુરસ્તી બગાડવામાં

કારણરૂપ છે. જે સ્ત્રી અગર રસોયાનું ધ્યાન રસોઇમાંજ હોતું નથી તેને હાથે બળતણ પણ બમણું બળે છે, અને તે રીતે આર્થીક નુક-સાન થાય છે. વખત પણ બમણો જાય છે અને તેથી ખાનારને ટાઇમસર ખાવા મળતું નથી, અને તે દૃષ્ટિથી પણ ખાનારની તંદુ-રસ્તી બગડે છે. આ કુટેવનો જેમ બને તેમ જલદીથી ત્યાગ કરાવ-વાની સર્વે સુજ્ઞ પુરૂષોની ફરજ છે.

---

૧૦૦. જમવાની જગ્યા કેવી જોઇએ !

મનની અસર તન ઉપર થયા સિવાય રહેતી નથી. સારી અને સ્વચ્છ જગ્યામાં જમવાથી મન ઘણું પ્રસન્ન રહે છે, અને પ્રસન્ન મનથી ખાધેલો ખોરાક પચીને લોહીમાં જલદી ફેરવાઇ જાય છે, માટે જમ-વાની જગ્યા સ્વચ્છ તેમજ મન પ્રસન્ન રહે તેવી જોઇએ. સ્વચ્છતા અને પવિત્રતા ઉપર આપણા જીવનનો આધાર છે. જમવાની જગ્યા સ્વચ્છ રહે એટલા માટે તેમાં લાકડ બીકડ, રાચ રચીલું વગેરે જેમ બને તેમ ઓછા પ્રમાણમાં રાખવાં, અને જે ફરનીચર ત્યાંથી ખસેડી શકાય તેવું ન હોય તેને દરરોજ લુગડાના કકડાથી ઘસી ઝાટકીને સાફ રાખવું.

જમવાની જગ્યામાં ગંદકી અગર અસ્વચ્છતાનું નામ હોવું જોઇએ નહિ. અસ્વચ્છતાથી તથા ગંદકીથી મન ઘણું નારાજ થાય છે. અને તેવી સ્થીતિમાં જમવાનું ભાવતું નથી અગર તો જમવામાં ઉતાવળ કરવી પડે છે. ઉતાવળથી ખોરાક બરાબર ચવાઇ શકાતો નથી અને વગર ચાવેલા ખોરાકથી અજીર્ણ વગેરે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. વળી જમવાની જગ્યામાં સડેલી, બગડેલી, ગંધ મારતી કે ભેજવાળી કોઇ પણ વસ્તુ રાખવી નહિ. આવી ખરાબ અને ગંદી ચીજોમાંથી બગ-ડેલાં પરમાણુઓ-રજકણો ઉડયા કરે છે અને જમતી વખતે ખોરાકમાં મિશ્ર થઇ જમનારની તબીયત બગાડે છે.

જમવાની જગ્યાનું ભોંયતળીયું, ભીંતો તથા છાપરૂં સાફ રાખવા તજવીજ રાખવી. પાટલાપર થાળી રાખી જમવાનો ચાલ પસંદ કરવા યોગ્ય છે. પણ એક માણસ જમી રહે કે તરતજ પાટલો તથા જે જગ્યાએ તે રાખ્યો હોય તે જગ્યા સાફ થઇ જવાં જોઇએ. જમવાના ઓરડાનું ભોંયતળીયું ગારમાટીના લીંપણવાળું હોય તો વધારે સારૂં; કારણકે ભોંયતળીયું લીંપણવાળું હોવાથી દરરોજ છાણમાટીના લીંપણથી ડિસઇન્ફેક્ટ કરી શકાય છે. ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે કે ભારે અને બગડેલી હવા હંમેશાં ભોંયતળીએજ રહે છે, માટે ભોંયતળીયું લીંપવાથી હવાની શુદ્ધિ પણ થઇ શકે છે. આ સિવાય જમવાના ઓરડાની દિવાલો કળીચુનેથી ધોળેલી સાફ રાખવી. ઉપરના છાપરામાં ધૂળ તથા બાવાં વળગવા દેવાં નહિ. વખતો વખત સાફ કરવાથી બાવાં વળગી શકતાં નથી.

કેટલેક ઠેકાણે એક બાજુ જમનાર જમતો હોય છે અને બીજી બાજુ બાળક ઝાડો પેશાબ કરતું હોય છે. આથી જમનાર નાખુશ થઇ રૂચિથી ખાઇ શકતો નથી; માટે બાળબચ્ચાંને બીજે ઠેકાણે ઝાડો પેશાબ કરવાની આદત પાડવી; અને કદાચ કોઇ વખતે ઓચિંતો ઝાડો પેશાબ કરે તો તરતજ તે જગ્યાએથી ઝાડા પેશાબને લઇ તે જગ્યાને છાણ માટીથી લીંપી તેની જરાપણ ગંધ ન આવે તેમ કરવું જોઇએ. છાણમાટીમાં જંતુઘ્ન-હવા શુદ્ધિનો ગુણ છે, પણ એ વાત આજકાલ ભુલાતી જાય છે. સ્ત્રીઓ લીંપવાનો હેતુ સમજતી નથી, અને સુધારાની ફેશનમાં ફસાઈ પડેલી બિચારી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ લીંપવા ગુંપવાના કામથી કંટાળે છે! જો જમવાની જગ્યાના ભોંયતળીયાપર છો કે પથરા પાથરેલા હોય તો તે વારંવાર ધોઇને સાફ તથા કોરાં કરવાં જોઇએ.

જમવાની જગ્યામાં સ્વચ્છ હવાની આવજા થઇ શકે તથા પુરતો પ્રકાશ આવી શકે તેવી જાતનાં બારી બારણાંની પણ પુરતી જરૂર છે. સ્વચ્છ હવા તથા પ્રકાશની મન તથા તન ઉપર બહુજ સારી અસર

થાય છે. વળી જમવા વખતે ધૂપ, ગંધક, લોબાન, સુવાસિત અગરબત્તી વગેરે બાળીને હવાની શુદ્ધિ રાખવાથી મન બહુજ પ્રસન્ન થાય છે તથા ઘણી રૂચિની સાથે જમાય છે. બની શકે તો બેચાર સુગંધી ફુલનાં કુડાં જમવાના ઓરડામાં રાખવાં તેથી મનોહર દેખાવ તથા હવા શુદ્ધિ બંનેનો લાભ લઇ શકાશે.

૧૦૧. હિન્દુલોકોના ખોરાકની કેટલીક સ્વાદિષ્ટ વાનીઓ અને તે બનાવવાની રીત.

હિન્દુ લોકોના ખોરાકમાં ઘણા પ્રકારની વાનીઓનો સમાવેશ થાય છે. અને તે બનાવવાની રીતો પણ ઘણી છે, તોપણ તેમાં જે ચીજોનો ખોરાક તરીકે વધારે ઉપયોગ થાય છે તે ચીજો બનાવવાની સંક્ષિપ્ત રીતો અત્રે દાખલ કરેલી છે. ખોરાક બનાવવા ઉપરજ રૂચિ તથા તંદુરસ્તીનો પણ આધાર છે, માટે તે ઉત્તમ પ્રકારનો કેવી રીતે બનાવવો તે સર્વ રસોઈ કરનારે શીખવું જોઇએ. ખોરાક બનાવતાં પહેલાં રસોઇ કરનાર માટે જે જે સુચના આપવામાં આવેલી છે તે સર્વપર ધ્યાન આપવું, ઘણું કરીને આપણામાં નીચેની વાનીઓનો વપરાશ વધારે પ્રમાણમાં છેઃ—

ઘઉંના લોટની રોટલી, બેપડી રોટલી, પુરણપોળી, બીજી જાતની પુરી, પુડલા, ભાત, મીઠોભાત, જુદી જુદી જાતની દાળો, કઢી, ખીચડી, ખારી બીરંજ, ઢોકળાં, વડાં, વડી, ગાંઠીઆ, સેવ, ભજીઆં, ફુલવડી, મુઠીયાં, ઘારી, પાપડી, પાઉં, બીસ્કીટ, ફરશીપુરી, ભાખરા, નાનખતાઇ, કંસાર, ઓરમું, બીર, બાસુંદી, દુધપાક, સેવની બીરંજ, મોહનથાર, મ્હેસુબ, ગુલગુલાં, ગોળપાપડી, બરફી, પેંડા, ઘેબર, જુદી જુદી જાતના લાડુ, શીરો, જુદી જુદી જાતનાં શાકપત્રો વગેરે.

ઉપરની સર્વ વાનીઓ બનાવવાની રીતો આપવામાં આવેલી છે, પરંતુ બહુ મિષ્ટાન્ન—ગળ્યા પદાર્થોનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ ક્વચિત્ કરવો.

ઘઉંના લોટની રોટલી—ઘઉંનો લોટ શેર ૧, તેલ રૂા. રાા ભાર, ચોખાનો લોટ રૂા. ૫ ભાર અને ઘી રૂા. ૫ ભાર લેવાં. પ્રથમ ઘઉંના લોટને તેલનું મોણ દેવું. જે લોકો તેલનો ઉપયોગ ન કરતા હોય તેણે ઘીને ગરમ કરી તેનું મોણ દેવું. તેલ કરતાં ઘી વાપરવું તંદુરસ્તીને હિતકર છે. પછી લોટમાં પાણી નાખી તેની કણક બાંધવી. કણક બાંધ્યા પછી તેને ખુબ ડુંપવો-મસળવો. લોટ બંધાઇ રહે એટલે તે કણકના પીંડા ઉપર જરા ઘી અગર તેલવાળો હાથ ફેરવવો. પછી જેવડી રોટલી કરવી હોય તેવડો લુવો લઇ તેને જરા ગુંદી તેનું ગોળ દગા જેવું ગોરણું કરી સાફ ચકલા ઉપર સાફ વેલણ વતી વણી રોટલી કરી, તે રોટલી તાવડી કે જાડી લોઢી ઉપર પકાવવી. જરા ગરમ થાય એટલે તેને ફેરવવી. જ્યારે ફેરવેલ બાજુ બરાબર પાકી રહે એટલે તેમાં જરા જરા બળેલ જેવા ડાઘ દેખાય કે તરત બીજી સઘડીના અંગારાપર જરા મુકવાથી ફુલી જશે. ત્યાર બાદ તેને ઉતારી એક ચમચાવતી ઘી ચોપડવું. દરેક ગોરણાને ચોખાના લોટમાં બોળવો.

બે પડી રોટલી—ચીજો ઉપર પ્રમાણે લેવી તથા ઉપર પ્રમાણેજ કણક બાંધવી, ઘી જરા ઉનું કરી તેમાં જેટલાં પડ કરવા હોય તેટલાં નાના નાના લુવા લઇ બોળવા. પછી ગોરણાં કરી ચોખાના લોટમાં બોળી બધા ગોરણાં સાથે ચોટાડી રોટલી વણવી. ઉપરની રીત પ્રમાણે પકાવવી. પાકી જાય ત્યારે તેને નીચે ઉતારી ઝાટકી પડ નોખા પાડી ઘી ચોપડવું.

પુરણપોળી—ઘઉંનો લોટ શેર ૧, તુવેરની દાળ શેર ૧ ખાંડ શેર ૧ાા, તેલ રૂા. રાા ભાર, ઘી રૂા. ૧૦ ભાર. કાગદી એલચી રૂા. ૦ાા ભાર અને ચોખાનો લોટ રૂા. ૫ ભાર.

પ્રથમ તેલનું મોણ દઇ રોટલીની માફક કણક બાંધવી. તુવેરની દાળને સારી પેઠે ધોઇ ઉકળતા પાણીમાં ઓરી દેવી. સારી પેઠે દાળ ગળીને બાફી જાય એટલે વધારેનું પાણી કાઢી નાખી દાળને જરા ઢાંકી કરી દેવતાપર મુકવી. તેથી વધારેનું પાણી બળી જશે પછી તે

દાળમાં ખાંડ નાખી ખુબ હલાવવું. શીરાથી જરા નરમ રહે ત્યારે નીચે ઉતારી તેમાં એલાયચી નાખવી. પછી કણકમાંથી લુવો લઇ જરા વણી તેમાં પુરણ ભરવું. પાછુ ગોરણું કરી ચોખાના લોટમાં બોળી રોટલી વણવી અને તેને લોઢીપર પકાવવી. તૈયાર થાય ત્યારે નીચે ઉતારી સારી પેઠે ઘી ચોપડવું. ખાંડને બદલે ગોળ નાખવો હોય તો ૧ શેર નાખવો. આજ પ્રમાણે મગની દાળની તથા ચણાની દાળ-ની પુરણપોળી બનાવી શકાય છે.

પુરી—ઘઉંનો લોટ અગર રવો શેર એક લઇ તેમાં પાશેર ઘીનું મોણ દઇ ખુબ કઠણ લોટ બાંધવો. પછી તેના લુવા કરી પુરી વણી ઘીમાં અગર તેલમાં તળી કાઢવી. જો **ખારીપુરી** બનાવવી હોય તો લોટમાં ખપ મુજબ થોડું મીઠું અને અજમો નાખવો. જો મીઠી પુરી બનાવવી હોય તો મીઠાને બદલે જોઇતી ખાંડ નાખીને વણી તળી કાઢવી. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નંખાય.

કેળાંની પુરી—કાચાં મોટાં કેળાંને બાફી તેની છાલ ઉતારી નાખવી. પછી ગરભને ખુબ મસળી નરમ કરી તેની અંદર ખપ મુજબ મીઠું તથા જીરૂં નાખી તેના ગોરણા કરી ચોખાના લોટમાં બોળી પુરી વણવી. પછી તેને ઘી અગર તેલમાં તળી નાખવી, જો ગળી પુરી કરવી હોય તો તેમાં મીઠું તથા જીરૂં ન નાખતાં એમને એમ વણી તળી નાખવી, તૈયાર થયા પછી ઉપર થોડી ખાંડ ભભરાવવી. આજ રીતે સકરીયાં તથા **બટેટાંની પુરી** પણ બનાવી શકાય છે.

પુડલા—જુની અડદની દાળનો લોટ શેર એક તથા જુની મગની દાળનો લોટ પાશેર લેવો. બંનેને એકત્ર કરી બે ચમચી મીઠું હળદર, ધાણા જીરૂ તથા ગરમ મશાલો ખપ મુજબ નાખવાં. તેમાં આદુ, કોથમીર તથા મરચાં લીલાં થોડાં વાટી ચટણી બનાવી ભેળ-વવાં, આવી રીતે તૈયાર કરેલા લોટમાં પાણી નાખી જરા ઘટ લોટ બાંધવો. ચારે તરફ સરખો તાપ લાગે તેવા ચુલાપર તવો મુકી એક નાની ચપટી વાટકી તે ઘટ લોટની ભરી તવાપર રેડી તેજ વાટકી

વતી લોટને પાથરી દેવો, તેની ચારે તરફ ચમચી વતી થોડું ઘી રેડવું જ્યારે પાથરેલા પુડલામાંથી વરાળ જાય કે નાના તવેતાને જરા ઘીમાં બોળી તેના વતી તે પુડલાને ઉથલાવવો અને બીજી બાજુએ પાકવા દેવો. આ રીતે પુડલા પકવવા, પણ તેને ઘણા લાલ થવા દેવા નહિ. આજ રીતે ચણાના લોટના, બાજરીના લોટના તથા ઘઉંના લોટના પુડલા બનાવી શકાશે. ઘઉંના મીઠા પુડલા કરવા હોય તો લોટ તૈયાર કરતી વખતે તેમાં મીઠું, હળદર વગેરે મશાલો નાખવો નહિ અને એમના એમ મોળા પુડલા બનાવવા. પુડલો તૈયાર થાય એટલે તેની ઉપર ખાંડ ભભરાવવી. ગોળ નાખવો હોય તો ગોળના પાણીથી લોટ બાંધવો. પુડલા ખાવામાં સ્વાદિષ્ટ તથા પચવામાં હલકા છે.

શીંગોડાના લોટની પુરી—શીંગોડાને ખાંડી તેનો લોટ દળાવી શેર લોટમાં અઢી રૂપીઆભાર ઉના ઘીનું મોણ દઇ ગરમ પાણી વતી તે લોટની કઠણ કણક બાંધવી. પછી તેને વણી ઘીમાં પુરી તળી કાઢવી. લોટમાં જરૂર જોઇતું સીંધાલુણ તથા જીરૂં નાખવું. આજ રીતે સામાન્ય લોટની તથા રાજગરા લોટની પુરી બનાવી શકાય.

શાક દાળનો વઘાર—વઘાર દેવાથી દાળ શાકનું વાયડાપણું દુર થાય છે અને ખાવામાં રૂચિકર તથા હલકાં થાય છે.

સાદો વઘાર—કડાઇમાં થોડું ઘી નાખી કકડાવવું. કકડે એટલે તેમાં જીરાની ચમચી એક નાખવી. જીરૂં ફુટે એટલે વઘાર થયો સમજી તેમાં શાક અગર દાળ નાખી હલાવવાં. પછી તેમાં હળદર, મીઠું, ધાણા, મરી, કોકમ, ગોળ વગેરે પ્રમાણસર નાખવાં.

જલદ વઘાર—ઘી અગર તેલ કકડાવીને તેમાં મરચાં, મેથી, રાઇ, હિંગ, મરી વગેરે મશાલો નાખવો. તે ફુટે એટલે શાક અગર દાળ વઘારવાં. ત્યાર બાદ તેમાં હળદર, મીઠું, કોકમ, ગોળ વગેરે નાખવાં.

ભાત—સારી જાતના કમોદના અગર ત્રણ પાંખડીના ચોખા

લઇ વીણી સાફ કરવા. પછી તેને પાણીમાં બે કલાક પલાળી રાખવા. એક શેર ચોખા હોય તો રા શેર પાણી એક તપેલામાં ઉકાળવું. પાણી ઉકળે એટલે પલાળેલા ચોખા નીતારી તેમાં ઓરી દેવા નીચે ધીમો ધીમો તાપ રાખવો. જ્યારે બફાઇ જાય ત્યારે અંગારા ઉપર તેને તેને થોડો વખત સીજવા દેવો. ત્યાર પછી તેમાં એક ચમચો ઘી નાખી ઢાંકી રાખવાથી ફુલકા જેવા સરસ ચોખા થશે. જે ચોખા થાળીમાં નાખતાં અવાજ કરે તે કાચા છે એમ સમજવું.

વઘારેલા ચોખા કરવા હોય તો ઉપરની રીત મુજબ ચોખા તૈયાર કરવા. પછી એક તપેલીમાં પાશેર ઘી મુકી કકડાવી તેમાં આઠ દશ દાણા લવિંગના, થોડા તજના ઝીણા ઝીણા કટકા તથા એક રાતા મરચાંનાં કકડા નાખી તેમાં તૈયાર થએલા ચોખા નાખવા. પછી અંદર ખપ મુજબ મીઠું, હળદર, આઠ દશ દાણા મરીનો જાડો ભુકો, આદુની કાતરીઓ તથા થોડી કોથમીર અને ધાણાજીરૂં નાખી ભાતને હલાવવો. પછી થોડીવાર અંગારાપર તેને સીજવા દેવો. તજ લવીંગના વઘારને બદલે જલદ વઘાર પણ આપી શકાય.

સુચના—ચોખાને કદી ઓસાવવા નહિ, કેમકે ઓસાવવાથી ખરો કસ ચાલ્યો જાય છે.

મીઠો ભાત—ચોખાની બીરંજ—ચોખા શેર ૧, ઘી શેર ૦॥॥, કેસર ૨ આનીભાર, ગુલાબજળ નવટાંક, દ્રાક્ષ નવટાંક, બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક, એલચી નવટાંક અને લીંબુ નંગ ૧ લેવાં. પ્રથમ સાદી રીત મુજબ ભાત તૈયાર કરવો. ત્યાર બાદ ખાંડની ચાસણી કરવી. ગુલાબજળમાં કેસરને ઘુંટી રાખવું તથા બદામ પીસ્તાંની કાતરી કરી રાખવી. ચાસણી તૈયાર થાય એટલે તેમાં કેસર નાંખી હલાવવી. પછી તૈયાર થએલા ભાતને તજ, લવિંગ તથા એલચીનો વઘાર આપી ચાસણીમાં નાખવા. ત્યારબાદ ઘી નાખવું. તેમાં લીંબુ નંગ ૧ નીચોવી નીચે ઉતારી એલચી, દ્રાક્ષ, પસ્તા તથા બદામની કાતરી ઉપર છાંટી થોડો વખત સીજવા દઇ હલાવી ઉપયોગમાં લેવા.

દાળ તુવેરની—એક તપેલીમાં પાણી શેર ૪ ને આશરે ઉકાળવું. તે ઉકાળેલા પાણીમાં તુવેરની દાળ ગરમ પાણીથી સારી પેઠે ધોઇ ઓરી દેવી. દાળ બફાઇને એક રસ થાય એટલે તેને જલદ વધાર આપવો. ત્યારબાદ જરૂર જેટલા પ્રમાણમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ટોપરૂં, ધાણાજીરૂં, કોથમીર આદુની કાતરી વગેરે નાખવાં.

મગની દાળ—મગની છડેલી દાળ ધોઇ એક તપેલીમાં ઘી મુકી તેમાં તજ, લવિંગ, મરચાંના કકડા તથા હિંગ નાખી વઘારવી. તેમાં થોડું પાણી નાખી બાફવી. બફાય એટલે તેમાં કોથમીર, ધાણાજીરૂં, હળદર, મીઠું તથા વાટેલું આદુ નાખી ઉતારી લેવી. તેમાં લીંબુ નીચોવી ખાવી.

અડદની દાળ—અડદની દાળને બે કલાક પલાળી રાખી ફોતરાં ઉતારી ધોઇને જલદ વધાર દેવો. બફાઇ જાય એટલે તેમાં મીઠું, હળદર આદુ, કોથમીર, લીંબુનો રસ અગર છાશ, લશણની કાતરી વગેરે ખપ મુજબ નાખી ઉતારી લેવી. આ પ્રમાણે ચણાની દાળ, વાલની દાળ, આખા મગ અગર આખા અડદની દાળ પણ થાય છે.

છાશની કઢી—ખાટું દહીં શેર ૧, ચણાનો લોટ નવટાંક, તેલ અગર ઘી રૂ. ૧ ભાર તથા આદુ કોથમીર, લીલાં મરચાં, રાઇ, મેથી, હીંગ, હળદર, મીઠું તથા ધાણાજીરૂં જરૂર જેટલાં લેવાં. પ્રથમ દહીંને ભાંગી છાશ કરવી. ત્યારબાદ જલદ વધાર કરી તેમાં છાશ વઘારવી. તેમાં ચણાના લોટનું પાણી કરી હળદર, મીઠું, આદુ, કોથમીર, લીલાં મરચાં વગેરે નાખવાં, તેમાં એક ચમચી ખાંડ નાખી ઉકળે એટલે નીચે ઉતારી લેવી. કઢી ઉકળતી હોય ત્યારે તેમાં બટેટાં, ભીંડા, વંત્યાક વગેરે નાખી તે તે વસ્તુની કઢી પણ બનાવી શકાય છે.

ખીચડી—ચોખા રૂ. ૨૫ ભાર, મગનીદાળ રૂ. ૧૫ ભાર, પાણી શેર ૨॥ તથા હળદર મીઠું જરૂર જોઇતાં લેવાં. પ્રથમ પાણીને એક તપેલીમાં ઉકાળવું. ઉકળે એટલે ચોખા મગની એકત્ર કરેલી ખીચડી ઓરી દેવી. તેમાં મીઠું તથા હળદર નાખી હલાવી તપેલી ઢાંકી દેવી.

સારી પેઠે બફાઇ જાય એટલે નીચે ઉતારી અંગારાપર સીજવા દેવી. સીજીને તૈયાર થાય ત્યારે તેમાં ઘી નાખીને ખાવી.

તુવરની દાળની ખીચડી—પ્રમાણ ઉપર પ્રમાણેજ લેવું. આંધણ થાય એટલે પ્રથમ તુવેરની દાળ ધેાઇને ઓરી દેવી. તુવેરની દાળ ફાટવા માંડે એટલે તેમાં ચેાખા ઓરી ઉપર પ્રમાણે હળદર, મીઠું નાખી સીજવવી. સીજી જાય એટલે તેમાં ઘી નાખી ઉપ-યેાગમાં લેવી.

વઘારેલી ખીચડી—તુવેરની દાળ રૂ. ૨૫ ભાર, ચેાખા રૂ. ૧૫ ભાર, આદુ રૂ. ૦ાા ભાર, ઝીણા કાપેલા કાંદા રૂ, ૩૦ ભાર, લશણની કળી નંગ ૫, આદુ તેા. ૦ાા, એલચી નંગ ૧૦, જીરૂ ચમચી ૧, હળદર તેા. ૦ા, મીઠું તેા. ૧ાા તથા લવીંગ નં૦ ૧૦ લેવાં.

દાળને વીણી સાફ કરી ધેાઇને એક તપેલીમાં ઓરી દેવી. બીજી તપેલીમાંની ઘીમાં કાંદાને તળી લાલ કરવા. તેમાં આદુ, લસણ, લવીંગ, એલચી વગેરે મસાલેા નાખવેા. તેમાં પાણી શેર ૧ાા નાખી વઘારવું. પાણી ઉકળે એટલે તેમાં ચેાખા ધેાઇને ઓરી દેવા તથા તેમાં બીજી તપેલીમાં અરધી બફાઇ ગએલી દાળ, મીઠું, હળદર, વગેરે નાખી કડછીવતી હલાવી ઢાંકી દેવી. ખીચડી બફાય એટલે અંગારાપર સીજવવી. સીજીને તૈયાર થાય ત્યારે ઉપયેાગમાં લેવી.

મગની છુટી દાળ—પ્રથમ મગની છડેલી દાળ શે. ૧ લઇ તેને ધેાવી. પછી એક તપેલીમાં ઘી તેા. ૧ ને આશરે મુકી, કકડાવી તેમાં લવીંગ તથા તજનેા વઘાર મુકવેા. તે વઘારમાં ધેાએલી દાળ વઘારવી. તેમાં પાણી શેર ૨ નાખવું. જ્યારે દાળ બફાઇ રહે એટલે તેમાં આદુ, મરી તથા મરચાં વાટી ખપ મુજબ નાખવાં. પછી હળ-દર તથા મીઠુ નાંખી હલાવી સીજવવી. બરાબર સીજી રહે એટલે ખાવાના કામમાં લેવી. આજ પ્રમાણે તુવેરની છુટી દાળ બનાવી શકાય છે.

ખારી બીરંજ—કમેાદના ચેાખા શેર ૧ાા, ચણાની દાળ

શેર ૦।।, તજ એક કકડો, લવીંગ ૧૫ દાણા, ચારોલી ૧૭ દાણા, હળદર ૧।। ચમચી, આદુની કાતરી રૂા. ૨ ભાર, બદામ નવટાંક, પીસ્તાં નવટાંક, દ્રાક્ષ અધોળ, સુરણની પાતળી કાતરી ૦। શેર તથા ઘી શેર ૦।।। લેવાં.

ચણાની દાળને બે કલાક પલાળી રાખવી. પછી ચોખાને ધોવા. એક તપેલીમાં ઘી મુકી તેમાં તજ, લવીંગ તથા એલચીનો વઘાર દેવો. પછી તેમાં પાણી શેર ૨।। ને આશરે વઘારવું. તેમાં દાળ તથા ભાત ઓરી, હળદર તથા મીઠું નાંખી બાફવા મુકવાં. બીજી તપેલીમાં આદુની તથા સુરણની કાતરી ઘીમાં તળી તે બીરંજમાં નાખી દેવી. જ્યારે પાણી સોસાઇ જાય તથા દાળ ચોખા બફાઇ રહે એટલે બદામ વગેરે બધો મસાલો નાખી હલાવી અંગારાપર સીજવા મુકવી. જરા ગળી કરવી હોય તો સીજતાં પહેલાં પાશેર ખાંડ નાંખવી.

ત્રેવટી દાળ—તુવેરનીદાળ, અડદનીદાળ, તથા ચણાનીદાળ સરખે વજને લઇ તુવેરનીદાળની માફક વઘાર આપવો. બાકીના મસાલા પણ તુવેરની દાળ પ્રમાણે નાખી તૈયાર થાય એટલે ઉતારી લેવી. તુવેરની અને ચણાની દાળ પ્રથમ ઓરવી અરધી ચડયા પછી અડદની દાળ નાંખવી.

મલાઇનું પનીર—એક ખાદીના કકડાને ગરમપાણીમાં બોળી નીચોવી તેમાં મલાઇ શેર ૩ તથા મીઠું તો. ૩ ભેળવીને નાખવું. તેની કઠણ પોટલી બાંધી બાર કલાક ઢાંકી રાખ્યા પછી પનીર બનાવવાના સંચામાં એક કપડું પાથરી તે મલાઇ તેમાં નાખવી. કપડાના છેડા સફાઇથી વાળી લઇ ઢાંકણું ઢાંકી સંચાપર વજન મુકવું. બાર કલાક પછી પનીરને કાઢી બીજી બાજુ ફેરવી ઢાંકી રાખવું. આ પ્રમાણે ૩૬ કલાકમાં ઠંડી રૂતુમાં પનીર બની શકે છે.

છાશનું પનીર—એક કલઇ દીધેલી સાફ તપેલીમાં દુધ શે. ૬ નાખી તેમાં મીઠું તોલા ૧૦ નાખી અંગારાપર મુકી કડછી વતી હલાવવું. ઉભરો આવે એટલે ઉતારી ત્રાંસમાં રેડી ઠંડુ પાડવું, અને

તેમાં લીંબુનો રસ ચમચો એક તથા જાડી છાશ શે. ૦। મેળવી ચોવીશ કલાક ઢાંકી રાખવું. ખાદીના કપડામાં તે બધું નાખી બધું પાણી નીકળી જવા દેવું. પછી ઉપરની રીત મુજબ પનીરના સંચામાં એ તરફ દબાવવું. પનીર જેમ કઠણ તેમ વધારે સારૂં.

ઢોકળાં—અડદની છડેલી દાળ શે. ૨ તથા ચોખા શે. ૧ નો જાડો લોટ કરાવી તેમાં તેલ શે. ૦।। નું મોણ દેવું. પછી ગરમ પાણીથી કલઇ દીધેલી તપેલીમાં આથો નાખવો. ગરમીના દિવસમાં ૧૨ કલાકમાં આથો આવી જશે અને ઠંડી ૠતુમાં ૨૪ કલાક લાગશે. આથો આવી ગયા પછી તેમાં મીઠું, હળદર, લીલા મરચાંનાં કકડા, કોથમીર, આદુની કાતરી, ધાણાજીરૂં, મરી, આખા ધાણા, લસણ વગેરે જરૂર જોઇતાં નાખી મેળવી દેવાં. પછી એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળી તેમાં એક ચાળણી ઉંધી વાળવી. તે ચાળણી ઉપર એક થાળીમાં ઢોકળાંનો આથો પાથરી મુકવી. તપેલીને બરોબર ઢાંકી દેવી. વરાળથી થાળીની અંદરનો આથો પાકી જશે. પાકી જાય એટલે થાળી કાઢી તવેથા વતી ઢોકળું કાઢી લેવું. આ પ્રમાણે ઢોકળાં બનાવવાં. તપેલીમાંનું પાણી બળી જાય એટલે તેમાં નવું પાણી નાખવું. તે ઢોકળાં ઘી અગર તેલ સાથે ખાવાં.

ખમણ ઢોકળાં—ચણાની દાળ શેર બે રાત્રે પલાળી મુકવી. બીજે દીવસે તે દાળને વાટી તેમાં નાળીએર નં. ૧ નું ખમણ, આદુ, કોથમીર, લીલાં મરચાં, લસણ, ધાણાજીરૂં, મરી, કોથમીર, મીઠું, હળદર તથા હિંગ ખપ મુજબ નાખી આથાને એક થાળીમાં પાથરી ઉપરની રીત મુજબ ઢોકળાં બનાવવાં. બફાઇને કોરાં થાય એટલે કાઢી તેના કકડા પાડવા.

વડાં—ઢોકળાં પ્રમાણે આથો તૈયાર કરવો. આથો તૈયાર થાય એટલે એક કપડાંને પાણીમાં બોળી નીચોવી એક પાટલાપર પાથરવો. તેની ઉપર આથામાંથી એક લોંદો લઈ તે કપડાપર થાપવો. પછી

તેને ઘીમાં અગર તેલમાં તળવાથી વડાં તૈયાર થશે. ઢોકળાં કરતાં વડાંનો આથો કઠણ રાખવો.

કરકરવડી—ચોખા શે. ૧ ને ત્રણ દહાડા પલાળી રાખી ચોથે દહાડે સુકવી તેનો ઝીણો લોટ કરવો. તે લોટમાં ચાર શેર પાણી નાખી તેમાં પાપડીઓ ખારો તો. ૨ાા, ફટકડી તો. ૦ાા તથા મીઠું નવટાંક નાખવાં. પછી ચૂલાપર મુકી હલાવ્યા કરવું. કઠણ થાય એટલે નીચે ઉતારી તેની ખારેકી બોર જેવડી વડીઓ કરી તડકામાં સાદડીપર સુકવવી. સુકાઈ જાય ત્યારે ઘી અગર તેલમાં તળવી.

ગાંઠીઆ—ચણાની દાળનો લોટ શે. ૧, મીઠું તો. ૧, ખારો તો. ૧, અજમો તો. ૧, મરી તો. ૧, હીંગ ખપ મુજબ, તથા તેલ શેર ૦ાા લેવાં. મીંઠું તથા ખારો સેકી બારીક વાટી પાણીમાં પલાળવાં. તે પાણીને ઉકાળી તેમાં તેલ રૂ. ૧ ભાર નાખવું. પછી લોટમાં મરી, અજમો તથા હિંગ નાખી ઉપલા પાણીવતી લોટ બાંધવો. તે લોટને સારી પેઠે ગુંદીને કણુક બાંધવી. પછી એક સાફ પાટલાપર બાંધેલા લોટમાંથી થોડો લઇ ગરમ તેલમાં બોળી ગુંદીને વળ ચડે એવી રીતે વણી ગાંઠીઆ કરવા. તે ગાંઠીઆને ગરમ તેલમાં તળવા. બહુ લાલ થવા દેવા નહિ.

સેવ—ચણાનો લોટ શે. ૧, મીઠું તો. ૧ાા, હિંગ વાલ ૫, ગરમ મશાલો તો. ૧, તથા તેલ શેર. ૦ાાા. પ્રથમ ચણાના લોટમાં હિંગ તથા મીઠાનું પાણી કરી તે નાખવું. પછી ગરમ મસાલો નાખી સીરા જેવો કઠણ લોટ કરવો. ચુલાપર તાવડામાં તેલ નાખી ઉકળે એટલે સેવના ઝારામાં લોટ નાખી, પાણીવાળો હાથ કરી હથેળીની ભીંસટ દઇને સેવ પાડવી. તળાઇ જાય એટલે કાઢી લેવી.

ભજીયાં—ચણાનો લોટ શે. ૦ાા, ચોખાનો લોટ શે. ૦।, ધાણાજીરૂં બે ચમચી, આદુ તો. ૨, ગરમ મસાલો અને મીઠું ખપ મુજબ, હીંગ તો. ૦। તેલ શે. ૦ાા અને હળદર ૧ાા ચમચી લેવાં. ચણા

તથા ચેાખાના લેાટમાં જરા તેલનું મેાણુ નાખી ઉપર લખેલેા મસાલેા નાખી, કેાથમીર તથા આદુ વાટીને નાખવાં. તેમાં લેાટ જેવેા જાડેા અગર પાતળેા જોઇએ તેટલું પાણી નાખવું. તેમાં ગરમ કરેલું તેલ બે કડછી નાખી, હલાવી જે ચીજનાં ભજીઆં કરવાં હેાય તે ચીજનાં પાતળાં પતીકાં તે લેાટમાં બેાળી તેલમાં તળવાં. જરા લાલ થાય એટલે કાઢી લેવાં. આ રીતે વંતાક, પટાટાં, રતાળુ, ડુંગળી, અજમાનાં પાન, કહેાળું, ખારેકી બેાર, કેળાં, ખજુર, તુરીયાં, ગલકાં વગેરે ઘણી જાતનાં ભજીઆં બનાવી શકાય છે.

ફુલવડી—ચણાનેા લેાટ શે. ાા, ડુંગળીની કાતરી શે. ાા ધાણાજીરૂં તેા. ાા, ખારેા તેા. ૦ા, મરી તેા. ૦ા, હળદર તેા. ૦ા, અડધી ચમચી હિંગ, આદુ તથા લસણની કાતરી તેા. ાા, મરચાં લીલાં નં. ૩ તથા ખપ મુજબ કેાથમીર અને મીઠું લેવાં. ચણાના લેાટમાં થેાડું તેલ નાખી, અંદર ડુંગળીની કાતરી તથા ઉપલેા મસાલેા વાટીને નાખી, હળદર મીઠું વગેરે ભેળવી વડી મુકાય તેવેા લેાટ બાંધવેા. પછી ગરમ તેલના તાવડામાં તે લેાટની ફુલવડી પાડવી. ધીમે ધીમે તાપે પકાવી લાલ થાય એટલે બહાર કાઢી લેવી. ડુંગળીને બદલે મેથીની ફુલવડી પણ થાય. ચણાના લેાટને બદલે બાજરાનેા લેાટ વાપરવેા હેાય તેા તે પણ વપરાય.

મુઠીયાં—દુધી શે. ૦ા, ચણાનેા લેાટ શે. ાા, ઘઉંનેા લેાટ શે. ૦ા, મીઠું, હિંગ, હળદર, ધાણાજીરૂં. આદુ તથા કેાથમીર ખપ મુજબ લેવાં. ઘઉં તથા ચણાનેા લેાટ લઇ તેમાં રૂ. ૫ ભાર તેલનું મેાણુ દેવું. અંદર મીઠું વગેરે તમામ મસાલેા વાટીને ભેળવવેા. પછી દુધીને છેાલી, છીણી, પાણી નીચેાવી કાઢી તે છીણમાં લેાટ બાંધવેા. લેાટના લુવા લઇ મુઠીયાં વાળતાં લેાટ કઠણ લાગે તેા જરા દહિં અગર છાશ નાખવી. પછી મુઠીયાંના ચપ્પુ વતી કકડા કરી તાવડામાં ઘી અગર તેલ નાખી તે કકડા તેમાં નાખી દેવા. તળાઇને જરા લાલ થાય એટલે ઉતારી લેવાં. આ રીતે મેથીની ભાજી, લુણીની ભાજી, કેાબીજ,

કાચાં પપૈયાં, અડવીનાં પાંદડાં, પટેટાંની છીણ, કેરીની છીણ, કહાળાની છીણ વગેરેનાં મુઠીયાં થાય છે.

ખમીર બનાવવાની રીત—ઘઉંનો લોટ શે. ૧, મીઠું ચમચી ૧ તથા લાલ મેંદા ખાંડ શે. ૦। લેવાં. બાર શેર પાણીમાં સર્વ ચીજ મેળવી એક કલાક ઉકાળવું. ઠરી જાય એટલે બાટલીઓ ભરી બંધ બેસતાં બુચ મારી દેવાં. ૨૪ કલાકમાં ખમીર તૈયાર થશે અને તે ખમીરની અડધી બાટલીમાંથી ૧૮ શેર લોટને ખમીર ચડી શકશે.

ધારી (કચોરી)—અડદની દાળનો જાડો લોટ શે. ૧, ઘઉંનો ઝીણો લોટ શે. ૦।। તથા મીઠું, હળદર, આદુ, હિંગ, લાલ મરચાં, ધાણાજીરૂં, કોથમીર વગેરે ખપ મુજબ લેવાં. પ્રથમ અડદના લોટમાં ઉપરનો બધો મશાલો વાટીને નાખવો. પછી તેની કઠણ કણક બાંધવી. ત્યાર બાદ ઘઉંના લોટમાં ૫ રૂા. ભાર મોણ ઘીનું દેવું. પછી તેની કણક બાંધવી. તેમાંથી એક લુવો લઇ જરા વણી તેમાં અડદના લોટની કણકનું પુરણ મુકી ગોરણું કરી પુરી વણી ઘી અગર તેલમાં તળવાથી ધારી પુરી થશે. આજ રીતે મગની દાળ તથા લીલા વટાણાની ધારી થઇ શકે છે.

ટોપરાની ધારી—નાળીએર પાણીવાળા નં. ૩, ઘઉંનો અગર મેંદાનો લોટ શે. ૧, ખાંડ શે. ૧।, ઘી શે. ૦।।।, માવો શે. ૦।, એલચી તો. ૧, જાયફળ તો. ૧ તથા કેસર ખપ મુજબ લેવાં. નાળીએરને ખમણી તેનું ખમણ કરવું. એક તપેલીમાં ૦। શેર ઘી મુકી કકડાવી તેમાં નાળીએરની છીણ તથા ખાંડ નાખી હલાવી, લુવો વાળવા જેવું થાય એટલે તેમાં માવો નાખવો. બધું ભળી એક થાય એટલે તેમાં કેસર, એલચી, તથા જાયફળ નાખી નીચે ઉતારી હલાવવું. ઘઉંના લોટમાં ૦। શેર ઘીનું મોણ નાખી તેની કણક બાંધી પુરી વણવી. તેમાં ઉપરનું ટોપરાનું પુરણ પુરી ૪રી પુરી વણી તળવાથી ટોપરાની ધારી થશે.

પાપડી—ચોખાનો લોટ એક વાટકો તથા પાણી બે વાટકા ભેળવી તેમાં હિંગ હળદર તથા મીઠું ખપ મુજબ નાખી ખીરૂં બનાવવું. પછી એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળી તેમાં ઈંટના કકડા અગર ચાળણી ઉંધી વાળવી. એક થાળીમાં અગર ખાખરાના કે વડના પાનમાં ખીરૂં પાથરી ચાળણી ઉપર પકાવવા મુકી તપેલી બંધ બેસતા વાસણથી ઢાંકી દેવી. જયારે લોટ બફાઈ જાય ત્યારે તેના કકડા કરી તડકે સુકવી જયારે ખાવી હોય ત્યારે ઘી અગર તેલમાં તળી ખાવી.

પાંઉ—મેંદો શે. ૨, ખમીર ‌ા બાટલી તથા મીઠું ૧‌ા તોલો લેવાં. લોટમાં મીઠું ભેળવી વચમાં એક ખાડો કરી તે ખાડામાં ખમીર રેડી કણક બાંધવી. પછી તે કણકને ખુબ ગુંદવી. વચમાં વચમાં થોડો ચોખાનો લોટ નાખતા જવું અને ગુંદતા જવું. આ પ્રમાણે ‌ા કલાક ગુંદવું. પછી એક ખાદીના કકડા ઉપર ચોખાનો લોટ પાથરી તેની ઉપર તે કણકને મુકી ગાંસડી બાંધવી. ૧‌ા કલાક સુધી ચુલા પાસે રાખી મુકવાથી લોટ તૈયાર થશે. લોટમાં આંગળી વતી કાણાં પાડવાં. જ્યાં કાણું પડયું હોય ત્યાં પાછો અંદરથી લોટ ઉપશીને ભરાઇ જાય ત્યારે લોટ તૈયાર થયો છે એમ સમજવું. પછી જેવડાં પાંઉ બનાવવા હોય તેવડા ગોળા કરી ભઠ્ઠી તપાવી તેમાં શેકવા.

બીસ્કીટ—દુધ શેર અરધાને ગરમ કરી તેમાં થોડું માખણ પીગળાવી તેના વતી મેંદા શેર બેની કણક બાંધવી. પછી તેની રોટલી વણી ગમે તે આકારની બીસ્કીટ કાપી પતરા ઉપર અગર થાળીમાં મુકી ભઠ્ઠીમાં સેકવા મુકવી.

બીસ્કીટ ગળી—મેંદો શે. ‌ા, માખણ તો. ૧‌ા, ખાંડ તો. ૨‌ા તથા મલાઇ તો. ૨‌ા લેવાં લોટમાં સર્વ ભેળવી તેની કઠણ કણક બાંધવી. પછી વેલણથી ખુબ ગુંદી તેની ઝીણી રોટલી વણવી. એ રોટલીમાંથી ઝીણી ઝીણી બીસ્કીટો કાપી ઉપર પ્રમાણે ભઠ્ઠીમાં સેકવી.

ફરશી પુરી—મેંદો શે. ‌ા, ઘી શે. ‌ા‌ા, ચણાનો લોટ શે.

૦।, પાપડીઓ ખારો ૦॥ ભાર, મરીનો જાડો ભુકો ૦॥ ભાર તથા ખપ મુજબ મીઠું લેવાં. પ્રથમ ચણાના લોટમાં સર્વ મશાલો નાખી તેની કણક બાંધી પુરણ તૈયાર કરવું. પછી મેંદાના લોટમાં ઘીનું મોણ દઇ તેની કણક બાંધી તેમાંથી લુવો લઈ પુરી વણવી. તે પુરીમાં ચણાના લોટનું પુરણ મુકી તેનું ગોરણું કરી ફરી વણી પુરી તૈયાર કરવી. તે પુરીને તળવી. પુરીમાં આંગળીથી અગર વેલણથી ખાડા પાડવા એટલે તે ઉપસશે નહિ. તળવામાં બહુ લાલ થવા દેવી નહિ.

ભાખરા—શેર ઘઉંના લોટમાં ૦। શેર ઘી અગર તેલનું મોણ દેવું. ખારા કરવા હોય તો તેમાં ખપ મુજબ મીઠું નાખવું. પછી તેની દુધ વતી અગર પાણી વતી કણક બાંધી વણી તાવડી અગર લોઢાના તવા ઉપર પકાવવા. ઉપસવા ન દેવા હોય તો વેલણ વતી ખાડા પાડવા.

નાનખટાઇ—મેંદો શે. ૧, રવો શે. ૧, માખણ શે. ૧, ખાંડ શે. ૦॥।, એલચી દાણા તો. ૧ તથા બદામની કાતરી શે, ૦।. લેવાં. માખણને તાવી કલઇ દીધેલા છાછરા વાસણમાં નાખી હથેલી વતી ૦। કલાક ખુબ ફીણવું. માંહેથી પાણી નીકળે તે કાઢી નાખવું. પછી તેમાં જરા જરા ખાંડ નાખતા જવું અને ફીણતા જવું. ફીણ ચઢે એટલે થોડો થોડો રવો તથા મેંદો નાખી બે કલાક ફીણવું. છેવટે તેમાં એલચી દાણા ભેળવી લીંબુ જેવડા ગોળા કરવા. તે ગોળા ઉપર છરી વતી ઘણીજ આછી ચોકડી જેવા કાપ પાડી ઉપર બદામની કાતરી ચોંટાડી એક છાછરી થાળીમાં તે ગોળા છેટે છેટે મુકવા. પછી ભઠ્ઠીમાં ધીમે તાપે બંને તરફ બરાબર સેકવા. ગોળા પાસે પાસે મુકવાથી પથરાઇને એક એકને ચોંટી જાય છે.

કંસાર—જો કંસાર છુટો કરવો હોય તો સારા ધોળા ઘઉંના ૧૨ ફાડા થાય તેવા ભરડાવવા. તેમાંથી ઝીણો લોટ કાઢી લેવો. પછી તેને ઘીનું સારી રીતે મોણ દેવું. જેટલા વાટકા કંસારના ભરડાના થાય તેટલા વાટકા પાણી એક તપેલીમાં ખુબ ઉકાળવું. તેમાં શેર લોટે

દોઢ પાશેર ગોળ નાખવો. ઉકળે એટલે તેમાં કંસાર ઓરી દેવો, અને કડછી વતી ખાડા કરી ઢાંકી દેવો. તરત હલાવવો નહિ. પા કલાકમાં તે કંસાર વરાળથી બાફી જશે. પછી તેને નીચે ઉતારી હલાવી સીજવા દેવો. ત્યાર બાદ તેને છુટો કરવો. તેમાં ઘી તથા ખાંડ ખપ મુજબ ભેળવી ઉપયોગમાં લેવો.

કંસાર-ઓરમું—સારા ઘઉંનો ભરડેલો લોટ શેર ૧, ખાંડ શેર ૧।, ઘી શેર ૨, બદામ નવટાંક, પસ્તાં નવટાંક, દ્રાક્ષ રૂ. ૨।। ભાર તથા એલચી તોલો ૨ લેવાં. કઢાઇમાં પ્રથમ ઘી નાખી ગરમ થાય ત્યારે તેમાં લોટ નાખી બદામી રંગ જેવો થાય ત્યાં સુધી સેકવો. સેકાઇ રહે એટલે તેમાં પાણી શેર બે નાખવું, અને ઉપર બંધ બેસતું ઢાકણું ઢાંકી દેવું. બરાબર બફાય એટલે તેમાં ખાંડ નાખી હલાવવું. ધીમા તાપ ઉપર ખાંડનું પાણી બળવા દેવું. સહેજ પાણી રહે એટલે તપેલાની નીચે તથા ઉપર અંગારા મુકી તે કંસારને સીજવા દેવો. સીજીને તૈયાર થાય ત્યારે ઉપરનો લખેલો તમામ મસાલો નાખવો. બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી કરી તે નાખવી. જો ચોસલાં પાળવાં હોય તો ત્રાંસની અંદર ઢાળી, વાટકા વતી જરા દબાવી મસાલો ઉપર છાંટવો. ઠરે એટલે ચોસલાં પાડવાં.

ખીર—ચોખા શેર ૦।, દુધ શેર ૨, ખાંડ શેર ૦।, તથા જાયફળ નંગ ૧ લેવાં. પ્રથમ ચોખાને પાણીમાં બાફવા. બરાબર બાફી નરમ થાય એટલે તેમાં દુધ તથા ખાંડ નાખી બે ચાર ઉકાળા આવે તેટલી ઉકાળવી. પછી નીચે ઉતારી જાયફળ નાખવું. કેસર એલચી બદામ તથા પીસ્તાં નાખવાં હોય તો તે પણ નખાય.

બાસુંદી—દુધ શેર ૫, ખાંડ શેર ૧।।, એલચી દાણા રૂ. ૧ ભાર, ચારોળી રૂ. ૨।। ભાર, બદામ તથા પીસ્તાં દરેક રૂ. ૨।। ભાર તથા જાયફળ નંગ ૧ લેવાં.

દુધને એક તપેલામાં નાખી, ચુલે મુકી, હલાવ હલાવ કરવું. દુધને તળીએ બેસવા દેવું નહિ. ખુબ જાડું થાય અને દાણો પડે

એટલે નીચે ઉતારી જરા ઠંડું થાય એટલે તેમાં ખાંડ, એલચી, બદામ, પીસ્તાં, ચારોળી, જાયફળ વગેરે નાખી હલાવી ખાવામાં લેવું.

દુધપાક—દુધ શેર ૧૦ ભેંસનું, ચોખા કમોદના રૂ૰ ૭ા ભાર, ખાંડ શે. ૧ા, એલચી રૂ. ૧ ભાર, કેસર ૨ આની ભાર, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી દરેક નવટાંક તથા જાયફળ નં. ૧ લેવાં. પ્રથમ ભેંસના દુધને સાફ કપડાં વતી ગાળી એક તપેલામાં ચુલા પર ઉકાળવું. નીચે ચોટે નહિ માટે હલાવ્યા કરવું. દુધ ખુબ ઉકળે એટલે ચોખાને એક કપડાં વતી ખુબ સાફ કરી ઘીનું જરા મોણુ દઇ દુધમાં ઓરી દેવા. જ્યારે ચોખા બફાઈ જાય અને દુધની ઉપર તરવા લાગે એટલે તેમાં ખાંડ નાખવી. જ્યારે ઘટ તથા ચીકાશદાર થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં કેસર, એલચી જાયફળ, બદામ, પીસ્તાં વગેરે નાખી ઠંડો થાય ત્યારે ખાવો.

સેવની ખીરંજ—ઝીણી સેવ શેર ૦ાા, ખાંડ શેર ૦ાા, દુધ શેર ૦ાા, બદામ તો. ૩, દ્રાક્ષ તો. ૩, એલચી તો. ૦ા, જાયફળ નં. ૦ાા, ગુલાબનું પાણી નવટાંક, કેસર ૧ આની ભાર તથા ઘી શેર ૦ાા લેવાં. પ્રથમ સેવને ઘીમાં તળવી. પછી અડધો શેર પાણીમાં દુધ નાખી ખુબ ઉકાળી તેમાં સેવ ઓરી દેવી. સેવ બફાઇ જાય અને બધું પાણી સોસાઇ જાય એટલે ગુલાબ જળમાં કેસર ઘુંટી નાખવું. પછી દ્રાક્ષો નાખી હલાવી સીજવા દેવું. સીજી રહે એટલે ઉપરનો બધો મસાલો નાખી હલાવી અંદર ભેળવી દેવો.

મોહનથાર—ચણાનો લોટ શે. ૧, માવો શે. ૦ા, ઘી શે. ૧, દુધ શે. ૦ાા, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી નવટાંક, એલચી તો, ૧ તથા ખાંડ શે. ૨ાા લેવાં ચણાના લોટને ઘી શે. ૦ા તથા દુધ શે. ૦ા નો ધ્રાબો દેવો. પછી ઘીમાં તળીને બદામી રંગનો થાય ત્યારે તેમાં માવો નાખી જરાવાર રહેવા દઇ ઉતારી લેવો. પછી ખાંડની ચાસણી ૨ાા તારી કરી તેમાં કેશર નાખી ઉતારી માવો તથા લોટ

તેમાં નાખી સુગંધી નાખવી. ત્રાંસમાં પાથરી ઉપર બદામ પીસ્તાંની કાતરી છાંટવી. ઠરે એટલે તેનાં ચોસલાં પાડવાં.

મેહેસુર—ચણાનો લોટ શેર ૧, ઘી શેર ૧, ખાંડ શેર ૦ાાા, બદામની કાતરી નવટાંક, એલચી તથા જાયફળ તો. ૨, માવો શેર ૦ા તથા ગુલાબજળ ત્રણ ચમચા. ઘીનેબરાબર ગરમ કરી નીચે ઉતારી તેમાં ચણાનો લોટ નાખી ચુલે મુકી લોટ જરા લાલ રંગનો થવા આવે એટલે નીચે ઉતારવો. બીજી તપેલીમાં ખાંડની એક તારી ચાસણી કરી તેમાં શેકેલો લોટ નાખી હલાવ્યા કરવું. જરા ઘટ થાય એટલે છુટો પાડેલો માવો તથા બદામની કાતરી નાખી હલાવી મેળવી દેવાં. જો મહેસુર પોચો કરવો હોય તો જરા નરમ હોય તેટલામાં ઉતારવો. જો કઠણ કરવો હોય તો જરા વધારે વાર રાખવો. પછી ગુલાબ જળ, એલચી અને જાયફળ ભેળવી થાળીમાં પાથરી દેવો. ઠરે ત્યારે ચોસલાં પાડવાં.

ગુલગુલાં—રવાનો લોટ શેર ૧ લઇ તેમાં પાંચ રૂપીઆભાર ઘીનું મોણ તથા ખાંડનું બુરૂં શેર ૦ાાા નાખી પાણી વતી લોટને કાલવવો. લોટમાં ફીણ આવે ત્યાં સુધી ફીણવો. પછી તેને થોડી વાર રહેવા દઇ તેના નાના નાના ગોળા કરી ઘીમાં તળી નાખવા.

ગોળપાપડી—લોટ ઘઉંનો શે. ૧, ગોળ શે. ૦ાા, તથા ઘી શે. ૦ાા લેવાં. નવટાંક ઘીમાં લોટને સેકવો. પછી ઘી અને ગોળને ચુલા પર મુકી પાક કરવો. ઘી ગોળ છુટું પડે એટલે તરત શેકેલો લોટ નાખી હલાવી બે ત્રણ મીનીટ ચુલા પર રાખી ઉતારી લેવો. પછી થાળીમાં પાથરી ઠરી જાય એટલે ચોસલાં પાડવાં. જો તેના લાડુ વાળવા હોય તો લાડુ પણ વળે. આ લાડુને પાકના લાડુ કહે છે.

બરફી—દુધ શે. ૮. ખાંડ શે. ૧ાા, એલચી તો. ૦ાા, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી શે. ૦ા લેવાં. પ્રથમ દુધનો દાણાદાર માવો બનાવવો. પછી ખાંડની ૨ાા તારી ચાસણી કરી તેમાં માવો તથા

એલચી દાણા નાખી હલાવી ત્રાંસમાં પાથરી દેવો. ઉપર બદામ પીસ્તાંની કાતરી ભભરાવવી. પછી ઠરે એટલે ચોસલાં પાડવાં.

પેંડા—દુધનો કઠણ માવો બનાવવો. પછી માત્રાથી અડધી ખાંડ લઇ તેની આકરી ચાસણી કરી તેમાં માવો નાખી જરાવાર ઘુંટવું. પછી તેમાં ગુલાબનું એસેન્સ, એલચી તથા જાયફળ નાખી પેંડા વાળવા. ઉપર બદામ પીસ્તાં ચોટાડવાં.

ઠોર—ઘઉંનો લોટ અગર મેંદો શેર ૧, ઘી શેર ૧, ખાંડ શેર ૦॥। તથા દુધ ખપ મુજબ લેવાં. ઘઉંના લોટમાં ०॥ શેર ઘીનું મોણ દઇ દુધથી કઠણ લોટ બાંધી તેને બરાબર મસળવો. પછી તેની જાડી જાડી પુરી વણી તળવી. એક તપેલીમાં ચાસણી તૈયાર કરી રાખી હોય તેમાં તળેલી પુરી બોળી થાળીમાં મુકવી. આ ઠોર ખાવામાં ઘણા સારા થાય છે અને પચવામાં હલકા હોય છે.

લાડુ—ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ઘી શેર ૧, ખાંડ શેર ૧, દુધ શેર ०॥, તથા એલચી તો. ૧ લેવાં. ઘઉંના લોટને નવટાંક ઘીનું મોણ દેવું. પછી તેમાં દુધ અગર પાણી નાખી ખુબ જાડી કણક બાંધવી, તેનાં મુઠીયાં વાળી ઘી શે. ०। માં તળવાં. લાલ રંગનાં થાય એટલે કાઢી તેને ઠંડા પાડી ખાંડણીમાં ખાંડી લાડુ ચાળવાની જાડી ચાળણી વતી ચાળી ભુકો કરવો. તેમાં ખાંડ તથા બાકીનું ઘી ગરમ કરી ભેળવી એલચી દાણા નાખી લાડુ વાળવા.

લાડુ મગજના—ચણાનો લોટ શેર ૧ લઇ તેમાં નવટાંક ઘીનું મોણ દઇ દુધ વતી ધાબો દઇ દાબી રાખવો. પછી તે લોટને છુટો કરી ચાળણી વતી ચાળી ઘી શે. ૧ માં શેકવો. બદામી રંગનો થાય ત્યારે નીચે ઉતારી જરા ઠારી તેમાં ખાંડ શે. ૧ તથા એલચી તો. ૧ નાખી હલાવી લાડુ વાળવા.

લાડુ અડદિયા—ચણાના લોટને બદલે અડદનો લોટ લેવો. ઉપર પ્રમાણેજ ધાબો બાંધી છુટો પાડી ઘી શે. ૧। માં સેકવો. લાલ રંગનો

થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં ખાંડ શે. ૧ એલચી તેા. ૧, બદામની કાતરી નવટાંક તથા પીસ્તાંની કાતરી નવટાંક નાંખી હલાવી લાડુ કરવા.

લાડુ બુંદીના—ચણાને લેાટ શે. ૧, ઘી શે. ૧ાા, ખાંડ શે. ૨, બદામ તથા પીસ્તાંની કાતરી શે. ૦ા, એલચી તેા. ૧, કેશર તેા. ૦ા, જાયફળ તથા જાવંત્રી તેા. ૦ાા લેવાં. લેાટમાં નવટાંક ઘીનું મેાણ દઇ નરમ શીરા જેવેા પાતળેા લેાટ દુધ અગર પાણી વતી બાંધવેા. ઝારાવતી ઘીમાં તેની ચણાના દાળ જેવી બુંદી પાડવી. લેાટ કઠણ લાગે તેા પાણી નાખવું. બુંદી પાકી રહે ત્યારે તેને કાઢી લેવી. એક તપેલીમાં ખાંડની એક તારી ચાસણી બનાવી તેમાં કેશર ઘુંટીને નાખી તેમાંથી અડધી ચાસણી બીજી તપેલીમાં કાઢી નાખવી. તે તપેલીમાં તળેલી બુંદી નાખી તેને ચાસણી પાયા કરવી. આ પ્રમાણે તમામ બુંદીને ચાસણી પાયા પછી બાકીની ચાસણી ફરી ઉકાળી, ત્રણ તારી આકરી ચાસણી થાય એટલે તેમાં ચાસણી પાયેલી બુંદી નાખી હલાવી ઉપલેા તમામ મશાલેા તથા ઘી નાખી લાડુ વાળવા.

લાડુ મેાતીચુરમા—ઉપર પ્રમાણે સર્વ ચીજ લેવી. ઉપર પ્રમાણે મેાણ દઇ કઠણ શીરા જેવી કણક બાંધવી. ઘીમાં બુંદી તળયા પછી ખાંડી ચાળણી વતી ચાળી ભુકેા કરવેા. એક તપેલીમાં ૨ાા તારી ચાસણી કરી તેમાં ભુકેા તથા ઉપર પ્રમાણે મશાલેા અને બાકી રહેલ ઘી નાખી હલાવી લાડુ વાળવા.

લાડુ દળના—રવેા શે. ૦ા, મેંદેા શે. ૦ા, ઘી શે. ૧ાા, સાકર શે. ૦ાા, એલચી તેા. ૦ાા તથા બદામની કાતરી તેા. ૫ લેવાં. રવેા તથા મેંદેા જુદેા જુદેા લઇ ઘી નવટાંક તથા દુધ નવટાંકને ગરમ કરી તેમાં બંને જુદાં જુદાં મેળવી દાબી રાખવાં. થેાડીવાર પછી ૦ા શેર ઘીમાં રવાનેા દાબેલેા લેાટ તળી કાઢવેા, તથા દેાઢ પાશેર ઘીમાં મેંદાનેા લેાટ તળી કાઢવેા. બાકી રહેલ ઘીમાં ખાંડ નાખી ફીણ વળે ત્યાં સુધી ફીણવું. તેમાં એલચી તથા બદામની કાતરી અને રવેા તથા મેંદાનેા લેાટ સારી પેઠે મેળવી લાડુ વાળવા.

શીરો—ઘઉંનો લોટ શે. ૧, ખાંડ શે. ૧, ઘી શે. ૧, દ્રાક્ષ તો. ૨ાા તથા એલચી તો. ૧ લેવાં. લોટને ઘીમાં ખુબ પરીપકવ શેકી તેની અંદર પાણી શે. ૨ ઉકાળેલું નાખવું. હલાવવાથી પાણી બધું શોષાઇ જાય એટલે તેમાં ખાંડ નાંખી હલાવવું. દ્રાક્ષને થોડા ઘીમાં તળી અંદર મેળવી દેવી. જ્યારે ચીકાશ ન રહે તથા છુટ છુટ થઇ જાય ત્યારે ઉતારી સુગંધી મેળવી દેવી. આજ પ્રમાણે રવાનો તથા મેંદાનો શીરો થાય. ખાંડને બદલે ગોળ પણ નખાય.

પટેટાંનું શાક—પટેટાં શેર ૧ ને પાણીમાં બાફવાં. પછી તેને ફોલી સમારવાં. તેમાં ધાણાજીરૂં, ગરમ મશાલો, હળદર, મીઠું વગેરે નાખી નવટાંક ઘીમાં જલદ વધાર આપવો. તેમાં ગોળ, કોકમ આદુની કાતરી, કોથમીર, નાળીએરનું ખમણ વગેરે મસાલો નાખવો.

આખાં પટેટાંનું શાક—પટેટાંને ધોઇ છાલ ઉતારી ચાર વળગેલી ચીર કરવી. તેમાં નીચે પ્રમાણે મસાલો ભરી અચ્છેર ઘી અગર તેલમાં જલદ વઘાર આપી ધીમે તાપે બાફવા મુકવાં.

ધાણાજીરૂં નવટાંક, હળદર, હિંગ, મીઠું, એક ચમચી ખાંડ, આદુ, કોથમીર, લીલાં મરચાં વગેરેને વાટી નવટાંક વેસણમાં ઘીનું મોણ આપી સર્વ ભેળવી પટેટાંમાં ભરવું.

વંત્યાકનું શાક—ઉપરની રીત મુજબ બનાવવું.

કોબીચનું શાક—કોબીચને ધોઇ ઝીણી સમારી ઘી અગર તેલનો જલદ વઘાર આપવો. પછી તેમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીરૂં, આદુ તથા કોથમીર વગેરે ખપ મુજબ નાખવાં. કોબીચમાં પટેટાં સમારીને નાંખવાં હોય તો તે પણ નખાય.

ચણાની દાળ તથા કોબીચનું શાક—ચણાની દાળને રાત્રે પલાળી રાખવી. સવારે જલદ વઘાર આપી જરા બાફે એટલે તેમાં સમારેલી કોબીચ નાખવી. પછી તેમાં હળદર, મીઠું, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીરૂં, આદુ, કોથમીર વગેરે ખપ મુજબ નાખવાં બરાબર બાફે ત્યારે ઉતારી સીજવા દેવું

દુધીનું શાક—દુધીને છાલી સમારી સાદો વઘાર આપવો. જરા બાફે એટલે તેમાં હળદર, ગોળ, કોકમ, ધાણાજીરૂં, વગેરે ખપ મુજબ નાંખવાં. બરાબર બફાઈ રહે ત્યારે ઉતારી લેવું.

ચણાની દાળ તથા દુધીનું શાક—ચણાની દાળ તથા કોબીચની માફક બનાવવું.

વાલોળનું શાક—વાલોળને ફોલી સાદો વઘાર આપી તેમાં હળદર, મીઠું, ધાણાજીરૂં, આદુ, કોથમીર વગેરે નાખવાં. બાફે એટલે ઉતારી લેવું. આજ રીતે **સર્વ જાતનાં શાક**—તમામ જાતની ભાજી, મોઘરી, મુળા, ગલકાં વગેરે જેનું શાક બનાવવું હોય તે લઇ ધોઇ સ્વચ્છ કરી સાદો વઘાર આપી બનાવી શકાય છે. શાક સારી જાતનાં લેવાં તથા બરાબર બાફવાં. ભીંડાના શાકમાં પાણી ન નાખવું. પાણીને બદલે જરા તેલ વધારે મુકવું. સુરણને ઘીમાં દોઢ કલાક સુધી બાફી માથે સર્વ મસાલો ચડાવી ખાવાં. કેટલીક જાતની ભાજીનાં શાક તથા બીજાં શાકમાં બાફી રહે એટલે મોણ દીધેલું જરા વેસણ નાખી બીજા મસાલા નાખી સીજવી પછી ખાવાથી સારો સ્વાદ આપે છે।

"ખાનપાન"ના વિષયમાં ખાવાની ઉપલી વાનીઓ બનાવવાની એક સામાન્ય સમજણ આપી છે, પણ યાદ રાખવાનું એ છે કે, રસોઇમાં સ્વાદની સાથે તેના ગુણને ભૂલવાનું નથી. બહુ સ્વાદ કરવા જતા ગુણમાં બગડે અને પચવામાં ભારે થાય, એમ નજ થવું જોઇએ. બહુ તેલમાં તથા ઘીમાં તળેલી ચીજો જીભને સારી લાગે છે, પણ હોજરી પચાવી શકતી નથી; માટેજ તેલ ઘીમાં તળેલા પદાર્થોનો વૈદ્યકશાસ્ત્ર નિષેધ કરે છે.

૧૦૨. દરદીનેા ખેારાક બનાવવાની રીત !

દરદીને માટે ખેારાક કેવી રીતે બનાવવેા તે બાબત જાણવી ઘણી જરૂરની છે. ખેારાકની ગેાઠવણ અને તેને રાંધવાની ક્રિયા ઉપર દરદીની ખેારાક ઉપરની રૂચિ તથા અરૂચિનેા આધાર છે, અને દરદીની રૂચિ તથા અરૂચિ પર દરદીની પાચનક્રિયાનેા આધાર છે. જો ખેારાક ઉત્તમ રીતે રંધાયેા હેાય તેા તે ખાવાની દરદીને રૂચિ થાય છે, માટે દરદીનેા ખેારાક કેવી રીતે બનાવવેા તે સંબંધી થેાડી રીતેા અહિંઆ આપવામાં આવેલી છે. ખાસ કરીને દરદીને માટે નીચેનેા ખેારાક ઘણાં ખરાં દરદેામાં અનુકુળ આવે છે. ભૈડકું, મગનું એાસામણ, કાંજી, કાંજી ખારી, ઘઉંની રાબ, બાજરાની રાબ, ચેાખાની રાબ, આરારૂટની રાબ, જવનું પાણી, ભુંજેલા ચેાખાની ખીચડી, લેમેાનેડ, લીંબુનું શરબત, ચા, ફુદીનાની ચા, તુલસીનાં પાનની ચા, કેાફી, ચુનાનું પાણી, ખીચડી, ભાત, ખીર વગેરે.

ભૈડકું—મગ રૂા. ૪ ભાર અને ચેાખા રૂા. ૮ ભાર તેને થેાડા ઘીમાં સેકવા. સેકાઇ રહ્યા બાદ તેને ભરડીને કણકી કરવી. તેમાં ધાણાજીરૂં, સુંઠ, મરી, પીપર, હીંગ, સીંધાલુણ તથા હળદર જરૂર જોઇતા પ્રમાણમાં મેળવવાં. પછી તેમાં ચેાદગણું પાણી નાંખીને ઉકાળવું. આ ભૈડકું દરદીને માટે ઉત્તમ ખેારાક છે. તે અગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, બસ્તીનું શેાધન કરે છે, અને વાત, પિત્ત તથા કફ ત્રણે દેાષમાં સારૂં છે.

મગનું એાસામણ—બે મુઠી મગને બે શેર પાણીમાં બાફવા. મગ બારીને છુંદાઇ જાય અને આશરે અધશેર પાણી બાકી રહે એટલે તે પાણીને ગાળી લેવું, અને મગનાં છેાડાં તથા ફેાતરાં ફેંકી દેવાં. પછી તેને સાદેા વઘાર આપી તેમાં જરૂર જોઇતું સીધાલુણ, ધાણાજીરૂં, મરી, કેાકમ, કેાથમીર, શેકેલી હિંગ, હળદર, આદુ, ગેાળ, વગેરે નાંખવાં. આ પ્રમાણે તુવેરની દાળનું એાસામણ પણ બનાવી શકાય.

કાંજી—પાંચ રૂપિયાભાર સાબુચોખા સારી રીતે ધોઇ એક શેર પાણીમાં એક કલાક ભીંજવી રાખવા. એક શેર દુધમાં પાશેર અથવા જોઇએ તેટલી સાકર અગર ખાંડ નાંખવી. પ્રથમ સાબુચોખાને પાણીમાં બાફવા. બશેર રહે એટલે તેમાં સાકરવાળું દુધ નાખી હલાવ હલાવી કરવું. બે ત્રણ ઉભરા આવે એટલે નીચે ઉતારી થોડી એલચી નાખી ઉપયોગમાં લેવી.

કાંજી ખારી—ઉપરની રીત પ્રમાણે પાણીમાં સાબુચોખા બાફવા. પાંચ રૂપિઆભાર સાબુચોખામાં બે શેર પાણી નાખવું. જ્યારે શેર એક પાણી બળી જાય ત્યારે તેમાં સીંધાલુણ, હીંગ તથા હળદર ખપ મુજબ નાખી ઉતારી લેવી.

ઘઉંની રાબ—અઢી રૂપિયાભાર ઘઉંના લોટને થોડા ઘીમાં સેકવો. જરા લાલ રંગનો થાય એટલે તેમાં બે શેર પાણી નાખી સારી પેઠે ઉકાળવો. તેમાં જરૂર જોઇતા પ્રમાણમાં ગોળ નાખી રાબમાં મેળવી રાબ નીચે ઉતારી જરા ગરમ રહે ત્યારે ઉપયોગમાં લેવી. આજ પ્રમાણે બાજરીની રાબ બનાવી શકાય. ખારી રાબ બનાવવી હોય તો ગોળને બદલે જરૂર જોઇતું સીંધાલુણ નાખવું.

ચોખાની રાબ—અઢી રૂપીઆભાર ચોખા, ચાર મોટી દ્રાક્ષ અને બશેર પાણી લેવાં. પ્રથમ ચોખાને સારી રીતે ધોઇ બશેર પાણીમાં ઓરી દેવા. દ્રાક્ષના નાના નાના કકડા કરી તેમાં નાખી એક કલાક સુધી ઉકાળવા. પછી તે સર્વ કપડાંથી ગળી લેવું અને નીચે ઉતારી ઠંડુ થયા પછી ઉપયોગમાં લેવું.

આરારૂટની રાબ—એક તોલો આરારૂટ લઇ તેને ૭ા રૂ. ભાર પાણીમાં સારી રીતે મેળવવું. પછી ઉકળતા દુધમાં તે ધીમે ધીમે નાખી મેળવવું અને અટકયા સિવાય હલાવ્યા કરવું. પછી ત્રણ ચાર મીનીટ ઉકાળી ઉતારી લેવું.

જવનું પાણી—(બાર્લીવોટર) એક ચોખ્ખા વાસણમાં એક શેર પાણી નાખી પાંચ રૂપીઆભાર જવ ઉકાળવા. પછી એ પાણી

ફેંકી દેવું, અને ટાઢા પાણીથી જવને ફરી ધેાઇ લેવા. પછી તે જવને બશેર પાણીમાં ફરી બે કલાક ઉકાળવા. તેમાં રાા રૂા. ભાર ખાંડ નાખવી. પછી પાતળા લુગડાથી ગળી તેમાં અરધા લીંબુને રસ નીચેાવવેા. ઠરી ગયા પછી ફરી ગાળી ઉપયેાગમાં લેવું.

ભુંજેલા ચેાખાની ખીચડી—અરધેા અરધ ભુંજેલા ચેાખા અને અરધેા અરધ મગની દાળ પાણીમાં પકાવવાં. તેમાં જોઇએ તેટલું મીઠું તથા હળદર નાખી પાતળું હેાય ત્યારે ઉતારી લેવી. ઠરી ગયા પછી ઉપયેાગમાં લેવી.

લેમેાનેડ—ત્રણ કાગદી લીંબુ, અરધેા શેર ગરમ પાણી અને પાંચ રૂપિયાભાર સાકર લેવાં. લીંબુની છાલ છેાલી કાઢવી અને પછી દરેક લીંબુની ચાર ચાર ચીરેા કરવી. તેમાંથી બી કાઢી નાખવાં. પછી એક તપેલીમાં લીંબુની ચીરેા તથા સાકર નાખવાં અને ઉપર ઉકળતું ગરમ પાણી રેડી તપેલી ઢાંકી દેવી. પછી ઠંડું થાય એટલે તે પાણી ગળી ઉપયેાગમાં લેવું. ડૅાકટરની સલાહ પ્રમાણે તેમાં બાઇ કાર્બેાનેટ ઑફ પેાટાશ અગર બાઇ કાર્બેાનેટ ઑફ સેાડા મેળવી શકાય.

લીંબુનું શરબત–૧ મેાટું લીંબુ લઇ તેનેા રસ કાઢવેા. તે રસમાં એક બાટલી સેાડા વેાટર નાખી તેમાં બે ચમચી ખાંડ નાખી ચમચાવતી હલાવવું. જરૂર પડે તેા તેમાં બરફનેા એક ટુકડેા નાખવેા.

ચા–એક કીટલી ભરીને પાણી ખુબ ઉકાળવું. પછી ચાના વાસણમાં ત્રણ ચમચી ચા નાખી તે ઉકળેલું પાણી તેમાં નાખી તે વાસણ ત્રણ ચાર મીનીટ ઢાંકી રાખવું. પછી ચા ગાળી તેમાં જરૂર પ્રમાણે દુધ તથા સાકર નાખી ઉપયેાગમાં લેવી.

ફુદીનાની ચા–પાણીમાં થેાડેા ફુદીનેા નાખી ઉકાળવેા. ઉતારતી વખતે તેમાં ઇચ્છા હેાય તેા થેાડી ચા પણ નખાય. પછી તેને ગાળી ખાંડને બદલે મીઠું નાખવું. આ ચા પીવાથી પરસેવેા વળે છે અને પેટનેા વાયુ દબાઇ જઇ જઠરાગ્નિ સતેજ થાય છે.

તુલસીનાં પાનની ચા—તુલસીનાં પાન અને મળી શકે તો તેની સાથે બીલીનાં પાન પાણીમાં નાખી ખૂબ ઉકાળવાં. ઉકળે એટલે ઇચ્છા મુજબ તેમાં સાકર અને દુધ નાખી ગાળી ઉપયેાગમાં લેવી. આ ચા તાવમાં અને શરદીમાં ફાયદેા કરે છે.

કૉફી—એક તપેલીમાં પાણી ખુબ ઉકાળવું. પછી બીજી તપેલીમાં સારી રીતે શેકેલા બુંદદાણાનું ચૂર્ણ એક મેાટેા ચમચેા ભરીને નાખવું. તેમાં એક પ્યાલેા ઉકળતું પાણી નાખી તે તપેલી ઢાંકી રાખવી. ત્રણ ચાર મીનીટ પછી તેમાં અરધેા પ્યાલેા ગરમ દુધ તથા જરૂર જોઇતા પ્રમાણમાં ખાંડ મેળવી પાંચ મીનીટ અંગારા પર રાખી પછી ગાળી ઉપયેાગમાં લેવી.

ચુનાનું પાણી-(Lime-Water) એક બાટલીમાં એક ઔંસ કળીચુનેા તથા એક રતલ પાણી નાખી બાટલીને મજબુત બુચ મારવું. પછી તે બાટલીને પાંચ મીનીટ ખુબ જોરથી હલાવી ત્રણ ચાર કલાક રાખી મુકવી. પછી ચુનેા તળીએ બેસી જશે અને ઉપર સ્વચ્છ પાણી તરી આવશે. તે સ્વચ્છ પાણીને ગાળી બાટલીમાં ભરી ઉપયેાગમાં લેવું.

ખીચડી—પાશેર જુના ચેાખા અને પાશૅર મગની દાળને સ્વચ્છ પાણીથી ધેાઇ ત્રણ શેર પાણીમાં નાખી ચુલે ચડાવવાં. ખદખદવા માંડે એટલે તેમાં હળદર, મરીનેા ભુકેા તથા ધાણાજીરૂં જરૂર જોઇતા પ્રામાણમાં નાખવાં. પાકી ગયા પછી સીંધાલુણ નાખી પાતળીને પાતળીજ નીચે ઉતારી ઉપયેાગમાં લેવી.

ભાત—૧૬ રૂપીયાભાર ચેાખાને પાણીથી ધેાઇ ૪ શેર પાણીમાં બાફવા. બફાઇ જાય એટલે ઉપલું પાણી નીતારી કાઢી નાખવું. અને થેાડી વાર ભાતને સીજવવેા. આ ભાત પચવામાં હલકેા છે.

ખીર—ત્રણ પાંખડીના ચેાખા રૂા. ૫ ભારને પાણીમાં બાફી તેમાં બશેર દુધ નાખવું. પછી ધીમી આંચે તેને હલાવ હલાવ કરવું. ચેાખા સારી રીતે દુધમાં મળી જાય એટલે તેમાં જોઇએ તેટલી સાકર તથા થેાડી એલચી નાખી ઉપયેાગમાં લેવી.

૧૦૩. પાણી.—Water.

હવે આપણે ખોરાકની સાથે ગાઢ સંબંધ રાખનારી 'ખાનપાનની' બીજી વસ્તુ 'પાન' એટલે પીણાં સંબંધી વિવેચન કરીએ. પીણામાં પાણી પ્રથમ પંક્તિ ધરાવેછે.

જીવનને ટકાવી રાખવા માટે આપણે ખાસ ત્રણ વસ્તુની જરૂર છે. ૧. હવા, ૨. પાણી, અને ૩, ખોરાક. હવા વગર માણસ થોડી મીનીટજ જીવી શકે છે, પાણી વગર થોડા કલાકો અને ખોરાક વગર થોડા દિવસો સુધી જીવી શકે છે. આપણું શરીર પંચ મહાભૂતનું બનેલું છે. ૧. પૃથ્વી, ૨. પાણી, ૩. તેજ, ૪. આકાશ અને ૫. વાયુ. તેમાં પણ આપણા શરીરમાં પાણીના સિત્તેરથી વધારે ટકા છે. જો પાણીનું વજન બાદ કરી બાકીનાં તત્વોનો હિસાબ કરીએ તો આપણા શરીરનું વજન ફક્ત ૮ થી બાર રતલ થાય.

લોહીમાં પાણીનો ભાગ સેંકડે ૭૯, મગજ અને સ્નાયુઓમાં સેંકડે ૮૦ અને હાડકાઓમાં સેંકડે ૧૦ ભાગ છે. જે ખોરાક આપણે ખાઇએ છીએ તેમાં પણ પાણીનો મોટો ભાગ રહેલો છે. આ સર્વ ઉપરથી ખાત્રી થશે કે પાણી વગર આપણું જીવન ટકી શકે નહિ. મલીનતા અગર ગંદકી દૂર કરવા માટે પણ સર્વોત્તમ સાધન પાણી છે.

પાણી એ ઘણી અગત્યની વસ્તુ છે અને સુભાગ્યે આપણા દેશમાં વગર પૈસે તે પુષ્કળ પ્રમાણમાં મળી શકે છે, તોપણ સ્વચ્છ પાણી મેળવવા આપણે જોઇએ તેટલી તજવીત રાખતા નથી, અને મલીન તથા અસ્વચ્છ પાણી માણસોને જીવતા રાખવાને બદલે ઘણી જલદીથી મૃત્યુના કારણરૂપ બને છે.

આપણા દેશમાં આપણને પીવા લાયક ખરેખરૂં ચોકખું પાણી મળી શકતું નથી, કારણકે આપણી રીતભાતોજ એવી છે. મલીન પાણી પીવાથી ઘણી વખત કાળજ્વર વગેરે ફાટી નીકળનારા રોગો જેવા કે કોલેરા, મરકી, ટાઇફોઇડ ફીવર વગેરે ઘણી જલદીથી ઉત્પન્ન

થાય છે, માટે દરેક માણસે ચોકખું પાણી મેળવી તે પીવા તજવીજ કરવી. પાણી મળવાનાં આપણને જુદાં જુદાં છ સાધનો છે.

૧. સપાટી ઉપરનાં સરોવરોમાં એકઠું થતું પાણી.

૨. વરસાદનું પાણી.

૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી, જેવુંકે નાળાં, તળાવ તથા ઝરાનું પાણી.

૪. નદીનું પાણી.

૫. કુવા તથા જમીનના તળના ઝરાનું પાણી.

૬. યંત્રથી સ્વચ્છ કરેલું પાણી.

૧. સપાટી પરનું પાણી—જે દેશમાં આ પ્રકારનું પાણી મળી શકે છે તે દેશની સુખાકારી સારી રહેવી જોઇએ, કારણ કે ટેકરી ઉપરના મુલકોમાં ખેડાણ થતું નથી અને તેથી ગટર, મોરી વગેરેના કચરા વાળાં પાણી તેમાં મળતાં નથી, એટલે તે પાણી સાધારણ રીતે સ્વચ્છજ રહે છે.

૨. વરસાદનું પાણી—જે દેશના કુવાઓ તથા ઝરાઓ ખારા હોય છે તે દેશના લોકો વરસાદનાં પાણીને ટાંકાઓ વગેરેમાં સંગ્રહ કરી પીવામાં તેનો ઉપયોગ કરે છે. વરસાદનું પાણી સ્વચ્છજ હોય છે, પણ નીચે પડતાં તેની અંદર હવાનાં રજકણો, ભુમીના ખારો, ગંદકી વગેરે મળી તે પાણીને બગાડે છે. માટે જે લોકો ટાંકાના પાણીનો ઉપયોગ કરતા હોય તેઓએ છાપરાંનો અગર અગાશીનો કચરો ટાંકામાં ન જાય તેને માટે બને તેટલી તજવીજ રાખવી. **પહેલા વરસાદનું પાણી ટાંકામાં કદી ભરવું નહિ.** પહેલા વરસાદનાં પાણીથી છાપરાંને સ્વચ્છ થવા દેવું.

૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી—આ પ્રકારનું પાણી હંમેશાં જોખમકારક હોય છે; કારણકે તેમાં મળમૂત્ર તથા ગંદકીનો ભાગ આવ્યા સિવાય રહેતો નથી. નાળાં, તળાવ તથા ઝરાનાં પાણી

પીતાં પહેલાં ઉકાળવાં જોઇએ.

૪. નદીનું પાણી—આ પાણી સ્વચ્છ હોય છે પણ માણસો અને ઢોરો તેમાં ગંદકી કર્યા કરે છે અને તેથી તે પાણી બગડી જાય છે. નદીમાં પડતા ધોધો તથા વમળો અને નદીમાં ઉગેલી જુદી જુદી જાતના છોડવાઓ ('ઑક્સીડેશન') પ્રાય વાયુ ભેળવવાની ક્રિયા કરી નદીમાં પાણીને સાફ રાખે છે. નદીમાં રહેતાં જીવ જંતુઓ જેવાં કે માછલી, કરચલાં, જીંગાં, ન્હાનાં પોરાં, સુક્ષ્મ જંતુઓ તથા વનસ્પતિ અને તડકો પણ નદીમાં થતાં નુકસાનકારક જંતુઓ તથા ગંદકીથી આપણું રક્ષણ કરે છે. જો ઇશ્વરે નદીનાં પાણી સ્વચ્છ રાખવા ઉપરની તજવીજ કરી ન હોત તો આપણી નદીમાં આપણે એટલી બધી ગંદકી કરીએ છીએ કે તે ખુલ્લી ગટર જેવીજ થઇ જાત.

૫. કુવા તથા જમીનનાં તળનું પાણી—વરસાદનું પાણી જમીન ઉપર પડતાંજ જમીનમાં સોસાઈ જાય છે અને કુવા તથા ઝરણ મારફત તે પાણી આપણને પાછું મળે છે. કુવાઓ ત્રણ પ્રકારના હોય છે. ૧. છાછરા, ૨. ઉંડા, અને ૩. પાતાળ. છાછરા કુવાનું પાણી વહેમ ભરેલું ગણવું, કારણકે તેનાં તળીઆં ઉંડા ન હોવાથી આસપાસની ગંદકી જલદીથી કુવાના પાણીમાં મળી તેને બગાડે છે. ઉંડા કુવાનું પાણી પીવામાં સારૂં છે પણ પાતાળ કુવા એટલે જમીનની અંદર પાણી નીકળતાં સુધી શારડી વડે કોરી નળ ઉતારી બનાવેલા કુવાનું પાણી પીવામાં ઘણું સારૂં છે. ઝરાનાં પાણી જમીનની સપાટીની ઘણી નજદીકમાં આવતાં હોવાથી તેમાં પ્રાણીજ પદાર્થોનો અંશ વધારે પ્રમાણમાં હોવાનો સંભવ છે, તેથી તે પાણી પીવું પણ સલાહ ભરેલું નથી.

જે ઝરાઓ જમીનની અંદર ઉંડા હોય છે અને જેનું પાણી જમીનનાં જુદાં જુદાં પડોમાંથી વહી આવે છે તે પાણી ઘણું સારૂં હોય છે. ફક્ત તે ઝરાના પાણીમાં સપાટી પરની ગંદકી ન ભળે તેની

તજવીજ રાખવી જોઇએ.

૬. **યંત્રથી સ્વચ્છ કરેલું પાણી**–જ્યાં વરસાદ થેાડેા પડે છે અગર બીલકુલ પડતેા નથી અને જ્યાં સપાટી પરનું પાણી ખારૂં હેાય છે, ત્યાં યંત્રથી પાણીને ઉકાળી તેની વરાળ બનાવી તે પાણી ઉપયેાગમાં લેવામાં આવે છે. આ રીતે ઉકાળેલું પાણી ફીકું અને સ્વાદ વગરનું લાગે છે માટે તે પાણીમાં ઓકસીજન ભેળવવું જોઇએ. **ઓકસીજન ભેળવવાની** એક **સહેલી રીત** એવી છે કે એક બાટલી અરધે સુધી પાણીથી ભરી તેને સખત બુચ મારવું. પછી તેને ખુબ હલાવવાથી તેમાંની હવા પાણીમાં ચૂસાઇ જઇ પાણી પીવા લાયક થાય છે.

---

૧૦૪. કુવાઓનાં પાણીમાં રાખવી જોઇતી સંભાળ.

કર્નલ કેલ્ડવૅલ—કહે છે કે "ઢાંકણુ વગરના કેાઇ પણ કુવાનું પાણી સલામતી ભરેલું ગણવું નહિ, અને કુવાની એક વાર તપાસ કરવાથી તેનું પાણી સારૂં માલમ પડે તે ઉપરથીજ તે પાણી હંમેશને માટે વાપરવા લાયક છે એવું ધેારણ બાંધવું વ્યાજબી નથી; કારણ કે એક વખત તપાસ કરવાથી પાણી તદન બરેાબર હેાય છતાં તરતજ આસપાસની બહુ ખરાબ જાતની ગંદકીથી તે પાણી બગડી જવાનેા હંમેશાં સંભવ રહે છે. કુવામાં ઢાંકણુ ન હેાવાથી આસપાસનેા કચરેા ઉડી તેમાં પડે છે અને તેના પાણીને બગાડે છે."

કુવાઓને છિદ્રોવાળી ઇંટેાથી પાકા બંધાવવાની પુરતી જરૂર છે. તેથી તેમાં આસપાસની જમીનની મટેાડી તથા કચરેા પડવાનેા સંભવ અટકશે. કુવાને એવી રીતે બંધાવવા કે મથાળે થેાડીક ઇંટની પાળ અને તે પાળ પર ઢાંકણુ રહે. પાળની આસપાસ ઢાળ પડતું ચણતર કરી પાણીને વહી જવા માટે નીકેા બંધાવવી.

કુવામાં મેલાં વાસણેા, બીની તથા ગંદી રસી, ચામડાની મશક

અને અસ્વચ્છ ધડા વગેરેવતી પાણી કાઢવાનો ચાલ સાધારણ થઇ પડયો છે, પણ આ સર્વથી કુવાનાં પાણી બગડી આપણી તંદુરસ્તી બગાડે છે. કેટલેક ઠેકાણે કુવાઓ ઉપરજ ધોવાનો ચાલ હોય છે, તેથી ગંદા તથા મેલાં કપડાંનાં જંતુઓ તથા મેલ કુવામાં પડે છે અને કુવાના પાણીને બગાડે છે. આ સર્વ અટકાવવાને માટે સરસ રીત તો એ છે કે કુવા ઉપર બંબા મુકાવી તે વડે પાણી કાઢવું. બાંધેલા કુવા ઉપર ઢાંકણ હોય અને પાણી કાઢવા માટે બંબા રાખેલા હોય તો કુવાનું પાણી બગડવાનો બહુ સંભવ રહેશે નહિ.

કુવાની આસપાસ દરેક બાજુએ સો ફુટ સુધીની જમીન તદન સ્વચ્છ રાખવી જોઇએ. પાણી પીવા લાયક તથા જોખમ વગરનું રાખવા માટે આપણી કેટલીક રૂઢીઓ બદલવાની જરૂર છે. આપણા ગામડાના લોકોને ગમે ત્યાં ઝાડો પેશાબ કરવાની આદત હોય છે, અને તેથી ગામડામાં આસપાસની સઘળી જમીન પ્રાણીજ પદાર્થોથી તર થઇ ગએલી હોય છે. ગામડામાં ઘણે ભાગે કુવાઓનાં પાણી વપરાય છે અને ઉનાળામાં પણ તેનું પાણી સપાટીથી થોડાજ ફુટ ઉંડું હોય છે, તેથી વરસાદના દિવસોમાં જમીનની અંદરનો પ્રાણીજ મેલ સહેલાઇથી પાણીમાં પડી, ઓગળી આખી વસ્તીને નુકસાન કરે છે. આ સર્વ જ્ઞાન ગામડીઆ લોકોમાં ફેલાવી પાણીને બગડતું અટકાવવાની જરૂર છે.

૧૦૫. જુદાં જુદાં પાણીની સરખામણી.

જુદી જુદી જાતનાં પાણીની તપાસ માટે નીમેલાં કમીશને તેના ગુણ, સ્વાદ તથા પીવા અને રાંધવાના કામની લાયકાત પ્રમાણે નીચે પ્રમાણે વર્ગ કર્યા છે:—

૧. **તંદુરસ્તીને ગુણકારી**—જમીનની અંદરના ઝરાઓ, તથા ઉંડા અને પાતાળ કુવાનું પાણી બહુજ લહેજતદાર અને તંદુરસ્તીને ગુણકારી છે.

૨. વહેમ ભરેલું—જમીન ઉપરની સપાટીનાં સરોવરો તથા ટાંકા વગેરેમાં ભરી રાખેલું વરસાદનું પાણી વહેમ ભરેલું ગણાય છે અને પીવામાં સાધારણ લહેજતવાળું છે.

૩. જોખમ ભરેલું—ખેડેલી જમીનની સપાટી પરના ઝરા, નાળાં તથા છીછરા કુવા વગેરેનું અને ગટર મળતી હોય તેવી નદીનું પાણી તંદુરસ્તીને જોખમકારી છે અને પીવામાં ઓછું લહેજતદાર છે.

પાણીની હલકાશ એટલે ખાર વગરની સ્થિતિ પ્રમાણેઃ—

૧. વરસાદનું પાણી, ૨. સપાટી ઉપરનું પાણી, ૩. ખેડેલી જમીન પરનું પાણી, ૪. ગટર મેળવેલી નદીનું પાણી, ૫. ઝરાનું પાણી, ૬. ઉંડા કુવાનું પાણી, અને ૭. છાછરા કુવાનું પાણી. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે **ઝરાનું** તથા **ઉંડા કુવાનું પાણી** જે બીજા સાથેની સરખામણીમાં વધારે ખાર વાળું એટલે ઓછું હલકું છે તે પાણી **પીવા માટે સૌથી સલામતી** ભરેલું છે.

૧૦૬. પાણી બગડવાનાં કારણો.

જે પાણી આપણે ઉપયોગમાં લઇએ છીએ તે બગડવાનાં અનેક કારણોમાંથી મુખ્ય ત્રણ કારણ પાડી શકાય. ૧. તેના મુળ આગળથીજ, ૨. જ્યાં પાણી ભરી રાખ્યું હોય ત્યાંથી; અને ૩. પાણીની વહેંચણી કરતી વખતે.

૧. મુળ આગળથી પાણી બગડવાનાં કારણો—આપણા દેશમાં કુવા, ઝરા, અગર તળાવમાંથી પીવાનું પાણી લાવવા માટે બૈરાંઓ જાય છે. જે જગ્યાએથી પાણી લાવવામાં આવે છે તેજ જગ્યાએ તેઓ ન્હાય છે અને ગંદકી કરી પાણી બગાડે છે. વળી પીવાનાં પાણી માટે વપરાતાં તળાવ કે નદીમાં ન્હાવાનો, હાથ, પગ, મ્હોં, લુગડાં વગેરે ધોવાનો તથા થુંકવાનો ચાલ છે. આ ચાલ ઘણોજ હાનિકારક છે અને તેમાં જેમ બને તેમ જલદી સુધારો

થવા જરૂર છે. જે કુવા, ઝરા અગર તળાવનું પાણી પીવામાં વપરાતું હોય તેમાં કોઇ પણ જાતની ગંદકી ન થાય તે માટે સરકારે તથા મ્યુનિસિપાલિટિએ ઘણું ધ્યાન રાખવા જરૂર છે.

૨. પાણી ભરી રાખ્યું હોય ત્યાં બગડવાનાં કારણો— જે વાસણમાં પાણી ભરી રાખવામાં આવે છે ત્યાં પણ પાણી બગડવાનો ઘણો સંભવ છે. એકવાર ઉકાળેલું પાણી ગળી ઉઘાડું રાખવાથી તેમાં જીવડાં, કસ્તર તથા ધુળ પડી પાણીને બગાડે છે. પાણી ઠંડું રાખવા માટે આપણા દેશમાં માટીના કુંજા વપરાય છે, પણ તે કુંજા બરોબર સાફ થઇ શકતા નથી તેથી તથા ઉઘાડા રાખવાથી પાણી બગડી જાય છે, માટે સાંકળા મ્હોંના વાસણોનો ઉપયોગ કરવો નહિ. પાણી હંમેશાં માટલાં કે ઘડામાં ભરી રાખવું અને તે માટલાંને હંમેશાં સાફ કરવાં તથા ઠંડી જગ્યામાં રાખવાં. પાણી ભરી રાખવા માટે જસતનાં પતરાંની અગર સ્લેટની ટાંકીઓ બહુ ઉપયોગી છે, પણ તેમાં બહુ ખરચ થાય છે. જે વાસણોમાં પાણી ભરી રાખવું તે કદી ઉઘાડું રાખવું નહિ.

૩. પાણીની વહેંચણી કરતી વખતે પાણી બગાડવાનાં કારણો—આપણા દેશમાં ઘણે ઠેકાણે ભીસ્તી મારફત પાણી મગાવવાનો ચાલ છે. ભીસ્તી લોકો ચામડાની મશકમાં પાણી ભરે છે. તે ગમે તેટલું ચોકખું પાણી લાવતો હોય પણ તેની મશકમાં પાણી બગાડયા સિવાય રહેતુંજ નથી; કારણકે તેની મશક સાફ રાખી શકાય જ નહિ. વળી ભીસ્તીના ઘરમાં કોઇને ચેપી રોગ લાગુ પડયો હોય તો તેની મશક મારફત તે રોગ જ્યાં જ્યાં તેનું પાણી જાય છે ત્યાં ત્યાં ફેલાય છે. માટે પાણી ભરી લઇ જવા માટે બનતાં સુધી ધાતુનાં વાસણો વાપરવાં. હાલમાં કેટલાક અખતરાથી સાબીત થયું છે કે ત્રાંબા અગર લોઢાનાં સ્વચ્છ વાસણમાં રાખેલા પાણીથી જંતુ ઉપર અસર થાય છે અને તેનું પાણી ચોકખુંજ રહે છે.

૧૦૭. અસ્વચ્છ પાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીત.

અસ્વચ્છ પાણી ઘણી રીતે સ્વચ્છ થઇ શકે છે. ૧. યંત્રવડે વરાળ કરીને, ૨. ઉકાળીને, ૩. ફીલ્ટરથી ગાળીને, ૪. રગડો નીચે બેસાડીને અને ૫. જંતુનાશક દવા વાપરીને.

૧. યંત્ર વડે વરાળ કરીને પાણી સ્વચ્છ કરવાની રીત– એડનમાં દરિયાના પાણીની યંત્રવડે વરાળ કરી તેને ઠંડી પાડી તેનું પાણી બનાવી તે પાણી પીવામાં વપરાય છે. આપણા દેશમાં તેવી રીતે વરાળનું પાણી પીવામાં વાપરવાનો ચાલ નથી. એડનમાં કુવા ખારા હોય છે અને વરસાદ ઘણાં વરસો સુધી વરસતો નથી તેથી આ રીતે પાણી બનાવે છે. લડાઇનાં બારકસો તથા વહાણોમાં જ્યારે પાણીની તંગી પડે છે ત્યારે આજ રીતે પાણી બનાવે છે.

૨. પાણીને ઉકાળીને સ્વચ્છ કરવાની રીત—પાણીને ઉકાળવું એ ખરાબ પાણી અને જંતુઓથી થતું નુકસાન અટકાવવાની જુનામાં જુની અને સારામાં સારી રીત છે. ઉકાળેલા પાણીને સ્વાદવાળું બનાવવા માટે પ્રાયવાયુ–ઓક્સીજન ભેળવવો. ઉકાળેલા પાણીમાં જુદા જુદા રોગ કરનારા જંતુઓ મરી જાય છે.

૩. યાંત્રીક રીતથી પાણીને સ્વચ્છ કરવાની રીત— **મનુ ભગવાને** ફરમાવેલું છે કે પાણી કપડાં વડે ગાળ્યા સિવાય પીવું નહિ, તેમજ **શુશ્રુતમાં** પણ પાણીને ઉકાળીને તથા ગાળીને ચોકખું કરવાની રીતો આપેલી છે. તે રીતોમાંથી એક રીત રેતી અને કાંકરીથી ગાળવાની છે જેનો ઉપયોગ ઘણે ઠેકાણે કરવામાં આવે છે. બે નાનાં મોટાં લાકડાનાં પીપો લઇ એકની અંદર બીજું ગોઠવવું. અંદરના પીપમાં પાણી ભરવું, તથા બે પીપની વચ્ચેના માર્ગમાં કાંકરા, રેતી અને રાખનું એક પડ બનાવવું. બંને પીપમાંથી પાણી ગળાઇને બહાર ત્રીજા વાસણમાં પડે છે. આ પાણીનો મેલ કપાઇ જવાથી ઘણે દરજ્જે ચોકખું હોય છે. પીપને બદલે કાણાંવાળા

બે ગોળા તથા એક સાજો ગોળો લેવો. એક સ્ટેન્ડ પર ત્રણે ગોળા ગોઠવવા. સર્વથી હેઠળ સાજો ગોળો રાખવો. સૌથી ઉપરના ગોળામાં ઝીણી રેતી તથા રાખનું પડ પાથરી તેમાં પાણી રેડવું. તેની નીચેના ગોળામાં જરા જાડી રેતીનું પડ પાથરવું. ઉપરના બંને ગોળામાં એકેક નાનું કાણું પાડી તેમાં એકેક દોરી લટકતી રાખવી. તે દોરી મારફત પાણી ગળાઇને અનુક્રમે બીજા અને ત્રીજા ગોળામાં આવશે. ગોળામાંની રેતી તથા કાંકરીને વખતો વખત ધોઇ સાફ કરવી. આ સિવાય હાલમાં બે જાતનાં ફીલ્ટરો પાણી ગાળવામાં ઉપયોગી ગણાય છે. ૧. પાસ્ચ્યુર-ચેમ્બર લેન્ડનું અને ૨. બર્કફીલ્ડનું. પાસ્ચ્યુર ફીલ્ટરથી જંતુ તદ્દન ગળાઇ જાય છે અને બર્કફીલ્ડ ફીલ્ટરથી જંતુ ઘણે દરજ્જે નીકળી જાય છે.

૪. રગડો નીચે બેસાડીને પાણી સ્વચ્છ કરવાની રીત–પાણીનો મેલ પોતાની સાથે ખેંચી લઇ નીચે બેસાડવા માટે ફટકડી તથા કળી ચુનાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પાણીમાં આ બંને ચીજો નાખવાથી મેલ વગેરે ચીજ નીચે બેસે છે, અને નીચે જતાં જતાં પોતાની સાથે ઘણાખરા જંતુ તથા પ્રાણીજ પદાર્થને નીચે ઘસડતી જાય છે.

૫. જંતુનાશક દવા વાપરીને પાણી સ્વચ્છ બનાવવાની રીત––જંતુ નાશ કરવા માટે મુખ્ય દવા **પરમેન્ગેનેટ ઑફ પોટૅશીયમ** વપરાય છે. ડૉ. નૉટર અને ડૉ. ફ્રર્થ ખાસ ભલામણ કરે છે કે " જ્યારે કૉલેરા ચાલતો હોય ત્યારે તો આ દવા ખાસ કરીને પાણીની સાથે મેળવવી." તેનું વજન તેઓ આપતા નથી પણ પાણી અડધો કલાક સુધી ગુલાબી રંગનું થાય તેટલીજ દવા નાખવાનું તેઓ ફરમાવે છે.

૧૦૮. ઋતુ પ્રમાણે પાણીનો ઉપયોગ.

હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં સરોવર તથા તળાવનું પાણી હિતકારી છે. વસંત અને ગ્રીષ્મ રૂતુમાં કુવાનું, વાવનું તથા પર્વતનાં ઝરણનું પાણી ઉત્તમ છે. વર્ષારૂતુમાં વરસાદની ધાતુનું ઝીલી લીધેલું પાણી તથા કુવાનું પાણી પીવામાં સારૂં છે. શરદરૂતુમાં નદીનું તથા જે જળાશયો ઉપર સૂર્યનાં ઉષ્ણ કિરણો પડતાં હોય તેનું પાણી પીવું સારૂં છે. વૈદ્ય વિદ્યાના **એક પ્રાચીન મહર્ષિ** આ બાબતમાં જણાવે છે કે "પોષ માસમાં સરોવરનું, મહા માસમાં તળાવનું, ફાગણમાં કુવાનું, ચૈત્રમાં પહાડી કુંડોનું, વૈશાખમાં ઝરણોનું, જેઠ માસમાં જમીનને ફાડી નાખે તેવા પ્રબળ વેગથી વહેનારા વહેળાઓનું, શ્રાવણમાં વરસાદની ધારનું, ભાદરવામાં કુવાનું, આસોમાં પહાડી કુંડોનું, અને કાર્તિક તથા માગસરમાં સર્વ જળાશયોનું પાણી પીવા લાયક હોય છે.

૧૦૯. પાણીના ઉપચારો.

ફક્ત પાણીના ઉપચારથી ઘણાં દરદો મટી જાય છે અગર તો તેની અસર ઓછી થાય છે.

વરાળની બાફ—માથાના સખત દુઃખાવામાં પાણીના વરાળની બાફ આપવાથી માથું મટી જાય છે. સંધિવાથી સાંધા ઝલાઇ ગયા હોય તે વેળા ગરમ પાણીની બાફ આપી તરતજ ઠંડા પાણીથી ન્હવડાવવાથી ફાયદો માલમ પડે છે. શરીરે ઘણાં ગુમડાં થાય ત્યારે પણ વરાળની બાફ ફાયદો કરે છે. બહુ થાકેલા માણસને વરાળની બાફ આપી ઠંડા પાણીમાં ન્હવડાવવાથી તેનો થાક ઉતરી જાય છે. જે માણસને ઉંઘ ન આવતી હોય તેને પણ તેજ રીતે બાફ લઇ ઠંડા પાણીથી ન્હાવાથી તરત ઉંઘ આવી જાય છે. તાવમાં બાફ લેવાથી ઘણી વખત પરસેવો આવી તાવ ઉતરી જાય છે.

ગરમ પાણી—ગરમ પાણીથી પણ ઘણા દરદોની શાન્તિ થઇ શકે છે. પેટનો સખત દુખાવો હોય તો પેટ પર ગરમ પાણીનો શેક કરવાથી તુરત આરામ થાય છે. **શેક કરવાની રીત**—એક કાચની સખત બુચવાળી બાટલીમાં ઉકળતું પાણી ભરી બુચ મારી પેટ પર જાડું કપડું રાખી તે બાટલી વતી શેક કરવો. ખુબ ગરમ પાણી પીવાથી જ્યારે ઉલટીની જરૂર હોય ત્યારે ઉલટી થઇ શકે છે. કબજીયાતવાળા દરદીએ રાત્રે સુતી વેળા અને સવારે ઉઠી દાતણ કર્યા પછી ગરમ પાણી પીવું. તેથી દસ્ત સાફ આવશે.

ઠંડું પાણી—ઠંડા પાણીના ઉપચારો પણ ઘણા તાકાત આપવાવાળા છે. જ્યારે તાવની ગરમી મગજ પર ચડી જાય છે અને તાવનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે ઠંડા પાણીમાં બોળેલું કપડું માથાપર રાખવાથી દરદીને આરામ મળે છે અને તાવનું જોર નરમ પડે છે. શીતળા, સીળસ તેમજ ચામડીના વ્યાધિમાં ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલું કપડું ઘણો આરામ આપે છે. માણસને તમરી આવતી હોય તથા સન્નિપાત થયો હોય ત્યારે બરફના પાણીમાં બોળેલું લુગડું માથે મુકવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. દસ્ત ન આવતો હોય તેવા માણસના પેટ પર ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલો પાટો મુકવાથી દસ્ત આવે છે. જેને વીર્યપાત થતો હોય તેવો માણસ જો હંમેશાં પેડુ પર ઠંડા પાણીનો પાટો બાંધી સુવે તો ઘણો ફાયદો થશે. લોહીના સ્રાવને અટકાવવા માટે બરફનાં પાણીનાં પોતાં અકસીર છે. નસકોરી –નાકોડી ફુટી હોય તેના માથા પર–તાળવા પર ઠંડા પાણીની છાલક મારવાથી નસકોરી બંધ થાય છે.

નાકેથી પાણી ચઢાવવાની ક્રિયા—નાકેથી પાણી ચઢાવી ઘણા રોગને શાન્તિ આપી શકાય છે. એક નસકોરૂં બંધ કરી બીજે નસકોરેથી પાણી ઉપર ચઢાવવું, અને પછી બંધ કરેલ નસકોરેથી પાણી બહાર કાઢવું. બંધ નસકોરેથી પાણી ચઢાવી ગળા વાટે પણ પાણી બહાર કાઢી શકાય. આ પ્રમાણે નાકથી પાણી ચઢાવવાની

રીતથી માથાનો સખત દુઃખાવો બંધ પડે છે, સળેખમ મટી જાય છે અને નાકના વ્યાધિ દુર થાય છે.

ડૉ. ક્યુની કરીને એક જર્મને ફક્ત પાણીના ઉપચારોથી ઘણા રોગોને મટાડયા છે. તેણે જુદા જુદા વ્યાધિમાં ઠંડા અગર ગરમ પાણીમાં કેવી રીતે બાથ લેવા તે જણાવ્યું છે અને તેથી કેટલાંક અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટયાના દાખલા મળી આવ્યા છે. તે કહે છે કે "બધાં દરદોનું મુળ હોજરી છે અને તે દરદોને મટાડવા માટે પાણીના અમુક પ્રકારના ઉપચાર એ સરસમાં સરસ ઈલાજ છે."

વાસી જળ—રાતના ચોથા પ્રહરમાં પીધેલું જળ બસ્તિ તથા મળાશયનું શોધન કરે છે, તથા આમાજીર્ણને પચાવી પ્રાતઃકાળમાં દસ્ત સાફ લાવે છે. બરલના દરદીને રાત વાસી પાણી સવારમાં પીવાથી ફાયદો થાય છે. પરંતુ જે પાણીને વાસી રાખવાનું હોય તેને ખુબ ઉકાળવું જોઇએ. બધી રૂતુમાં પ્રાતઃકાળમાં વાસી પાણી વગર ઉકાળેલું નહિ પણ ઉકાળેલું અને ઠારેલું પાણી પીવું જોઇએ. હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં ચોથા ભાગનું પાણી બળે તેટલું ઉકાળવું; શરદ તથા ગ્રીષ્મ રૂતુમાં અરધા ભાગનું પાણી બળી જાય તેટલું ઉકાળવું; અને વર્ષા રૂતુમાં પાણી અતિશય દોષવાળું હોવાથી સાત ભાગનું પાણી બળી જાય તેટલું ઉકાળવું. આ પ્રમાણે ઉકાળીને ઠંડું કરેલું પાણી ખાંસી, શ્વાસ, વાયુ, નવિનજ્વર, મેદ, કફ, સળેખમ, શૂળ, ગુલ્મ, મસા, પાંડુ, સોજો, ઉદરરોગ તથા અજીર્ણને મટાડે છે.

૧૧૦. પાણી કયારે અને કેટલું પીવું !

જમતા પહેલાં પાણી પીવું નહિ. માત્ર એક અંજલી પાણી પીને અન્ન માર્ગને ભીનો કરવો. જમતાં પહેલાં પાણી પીવાથી અપચો થાય છે અને એવી ટેવવાળા માણસોનું શરીર દિવસે દિવસે દુર્બળ થતું જાય છે. જમ્યા પછી તરત પાણી પીવું નહિ. જમ્યા પછી

પાણી પીનારાઓના શરીરમાં કફ વધે છે અને ચરબીનો પણ વધારો થાય છે. જે લોકોનાં શરીર ચરબી તથા મેદથી જાડાં થયા હોય છે તેઓમાં કદાચ આ ટેવ જોવામાં આવશે. જમતાં જમતાં પાણી પીવું એટલે કે ભોજનના મધ્યમાં પાણી પીવું ઘણું ફાયદાકારક છે. કેમકે તેથી જઠરાગ્નિ ખીલે છે અને મળ કાઢનારા સર્વ રસ્તા સ્વચ્છ થાય છે.

अजीर्णे भेषजं वारि जीर्णेवारि बलप्रदम् ।
भोजने चामृतं वारि रात्रौ वारि विषप्रदम् ॥

સારાંશ—અજીર્ણમાં પાણી ઔષધ બરાબર છે; ભોજન પચ્યા પછી જો પાણી પીવામાં આવે તો તે બળ આપે છે; જમતી વખત વચમાં પીધેલું પાણી અમૃત સમાન ગુણ કરે છે; પણ રાત્રિમાં પીધેલું પાણી વિષ સમાન અવગુણ કરે છે. આમાં જમતાં જમતાં વચમાં પાણી પીવાની ભલામણ કરેલી છે પણ તે પાણી એટલુંજ પીવું કે જેટલા પાણીની અન્ન પચાવવામાં જરૂર હોય. જરૂર કરતાં વધારે પાણી પીવું નહિ જે પાણી પીવું તે થોડું થોડું એટલે ઘુંટડે ઘુંટડે બે ત્રણ વાર પીવું. બહુ તરસ લાગી હોય તેણે કાંઇ ખાવા પહેલાં થોડું પાણી પીવું. બહુ તરસ લાગ્યા છતાં તે તરસ ભાંગવા પહેલાં ખાવાથી પેટમાં દરદ થવાનો સંભવ છે. આજ રીતે ભુખ લાગી હોય તો પ્રથમ કંઇ ખાઇને ભુખની શાન્તિ કરી પછી પાણી પીવુ. પાણીને બદલે દુધ પીવાની ઇચ્છા થાય તો જમીને છેવટે પીવું.

રાત્રે એટલે સુર્યાસ્ત થયા પછી પાણી પીવું નહિ. રાત્રે પાણીનું એક ટીપું પણ એક ઘડા જેટલું ગણાય છે, અને તેથીજ રાત્રે પાણી પીવાનો નિષેધ કરેલો જણાય છે. રાત્રે પાણીનું ટીપું પણ પીવું નહિ એ નિયમ જરા સખત તથા અતિશયોક્તિ ભરેલો લાગે, પરંતુ તેનો ભાવાર્થ એવો છે કે રાત્રે તરસ લાગે તોજ બહુ થોડું પાણી પીવું. ગ્રીષ્મ તથા શરદ ઋતુમાં ઇચ્છા પૂર્વક પાણી પીવામાં હરકત નથી; પણ બાકીની ઋતુમાં કફ કોપવાના ભયથી જેમ બને તેમ થોડું પાણી પીવું.

૧૧૧. ખેારાક સાથે પાણીનેા મેાટેા જથેા.

ખેારાકની સાથે પુષ્કળ પાણી તથા બીજા પ્રવાહી પદાર્થો લેવામાં આવે છે, પણ તેથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ ભુલ દેખાવમાં નજીવી છે અને હજારેા માણુસેા અજ્ઞાનતાથી આ ભૂલ કર્યે જાય છે. પ્રવાહી પદાર્થોની ઘણી જાતેા છે અને તે સર્વ જાતેાના ગુણુ દેાષ પણુ જુદા જુદાજ હેાવા જોઇએ, તેા પણુ ખેારાકની સાથે પ્રવાહી ચીજ મેાટા પ્રમાણુમાં લેવાથી નુકસાન થાય છે એતેા દેખીતું જ છે.

ખેારાકને પચાવવા માટે તેમાં જુદી જુદી જાતના રસ મેળવવાની કુદરતે જ જોગવાઇ કરી રાખેલી છે. દાખલા તરીકે ખેારાક ચાવતાં મ્હેાંમાં થુંક (Saliva) તેની સાથે મળે છે અને આપણા ખેારાકને ખાંડ જેવેા મીઠેા બનાવે છે. હેાજરીમાંનેા જઠરરસ પણુ ખેારાકને પીગળાવવાની ઉપયેાગી ફરજ બજાવે છે. હવે જો આપણે આપણા ખેારાકની સાથે પ્રવાહી ચીજ મેાટા પ્રમાણુમાં લઇએ તેા ઉપર જણાવેલા શરીરની અંદર રહેલા રસેા–થુંક તથા જઠરરસ–વધારે પાતળા પડી જાય છે અને તેથી તેની પાચન કરવાની શક્તિ નબળી પડી જાય છે. બીર વગેરે દારૂ આજ રીતે પાચનક્રિયા ઉપર ઘણીજ નડારી અસર કરે છે. પાણી અને બીજાં પીણાંએા જેવાં કે ચા, કૅાફી અને કેાકેા તથા સેાડાવૅાટર, લેમેાનેડ વગેરે એરેટેડ વૅાટર્સ પણુ ખેારાકની સાથે મેાટા પ્રમાણુમાં લેવાથી કંઇ એાછું નુકસાન થતું નથી. જે લેાકેા ખેારાકની સાથે પ્રવાહી ચીજો મેાટા પ્રમાણુમાં લેતા હેાય તેએાએ તેમ કરતાં અટકવું જોઇએ.

---

૧૧૨. ચા, કૅાફી અને કેાકેાનાં પીણાં.

ચા, કૅાફી અને કેાકેામાં જો કે તમાકુ, દારૂ, ભાંગ વગેરે વ્યસનેાના જેટલેા કેફ–અવગુણુ રહેલેા નથી, તેા પણુ એ વસ્તુએા દૂષિત છે, મનુષ્યને પૈસે ટકે નીચેાવી નાખવા વાળી છે, અને પાચનશક્તિ મંદ પાડવામાં સાધનરૂપ છે, એમ તેા કહ્યા વિના ચાલી શકે તેમ

નથી. તે વસ્તુમાંએ અમુક પ્રકારનો કેફ તો રહેલો છેજ. ચા અને કૅાફીનો ઉપયોગ હાલ થોડા વરસોમાં બહુજ વધી પડયો છે. ત્યાર પહેલાં તેનો આટલો બધો પ્રચાર હતો નહિ. કોઇ વખતે દવા તરીકે લોકો તેનો ઉપયોગ કરતા. કેટલાએક અખતરા માત્ર ચા, કોફી ઉપર રહેવાના થયા છે, અને તેથી સિદ્ધ થયું છે કે તેમાં લોહીને વધારનારી વસ્તુઓ બીલકુલ છેજ નહિ. જો તેમાં દૂધ તથા સાકર નાખવામાં ન આવે તો તેમાં પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થ એકે નથી. ચીન જેવા ભેજવાળા દેશમાં ચા, પીવાનો ચાલ છે. ત્યાં ચા પીવો એ ફાયદાકારક પણ છે, પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા ગરમ દેશમાં ચા, કૅાફીની બીલકુલ જરૂર નથી. પણ આજકાલ ચા અને કૅાફી એ તો મોટા સન્માનની વસ્તુ થઇ પડી છે. સહેજ મળવા જઇએ કે ચા કોફી હાજરજ છે.

ચા, કૅાફી અને કોકોનાં પીણાંનો ઉપયોગ હાલમાં ઘરેઘર નજરે પડે છે. અતિ ગરીબમાં ગરીબ માણસ પણ તેથી ભાગ્યેજ બચી જતો હશે. ગામડામાં હજુ તેનો પ્રચાર ઘણા મોટા પ્રમાણમાં નથી થયો એ સારી વાત છે; પરંતુ શહેરમાં તો દરેક માણસોને એ વ્યસન રૂપી બલા વળગેલી જણાય છે. ખાસ કરીને ગાડી હાંકનારાઓ તથા હલકી જાતના મજુરો તો ચા ગાંઠીઆ ઉપરજ નિર્વાહ કરતા જણાય છે. ચા કોફી. તથા કોકોથી કેટલી પાયમાલી થાય છે તેનું જ્ઞાન તે લોકોમાં ફેલાવી તેમાંથી તેમને બચાવવા દેશના દરેક સુજ્ઞ પુરૂષની ફરજ છે.

૧૧૩. ચા—Tea.

ચા એ એક જાતનાં સુકાવેલ પાંદડાં છે. સુકાવ્યા પછી તે પાંદડાંને લોઢાના વાસણમાં સેકે છે. સેકવાથી તેમાં એક જાતની સુગંધ અને સ્વાદ આવે છે. ચામાં કેફી પદાર્થ રહેલો છે, પણ તે થોડા પ્રમાણમાં હોવાથી એકદમ નુકસાન કરતો નથી. ચામાં ગુણકારી તત્વ

'કડે ૧ થી ૬ સુધી છે, પૌષ્ટિકતત્વ સેંકડે ૧૫ છે, અને કબજીઆત ્નાર તત્વ પણ થેાડા પ્રમાણમાં છે. કાળી તથા લીલી એ બંને કારની ચા એકજ જાતના ઝાડની પેદાશ છે; પણ તેની બનાવટમાં ફાર કરવાથી તેવેા રંગ થાય છે. પાંદડાંને ગરમ કડાઇ ઉપર સેકવાથી ળી થાય છે અને વરાળ ઉપર સેકવાથી લીલી થાય છે. કોઇ કોઇ ખતે લીલી ચા બનાવાને તેમાં રંગ અથવા "મેારથુથુ" અથવા પ્રશીઅન બ્લ્યુ" જેવી ઝેરી વસ્તુને ઉપયેાગ કરે છે.

થેાડી અને નરમ ચા પીવાથી શરીરમાં સુસ્તી પેદા થાય છે, ાને વધારે પીવાથી શરીરમાં ગરમી તથા હુશીઆરી આવે છે, પણ ધને નાશ થાય છે. કેટલાએક વિદ્યાર્થીઓ અભ્યાસ કરવા માટે 'લદ ચા પીએ છે પણ તેથી તેના મર્મસ્થાનેા ઉપર ખરાબ અસર ાય છે.

ચાની સાથે દુધ નાખી પીવાથી ચાની કેફી અસર ઓછી ાય છે અને પેાષણ પણ મળે છે. ચામાં જે કંઇ થેાડા ઘણા ગુણેા હેલા છે તે આ છે. હેાજરીને જાગ્રત કરે છે, રૂચિને ઉત્પન્ન કરે , ચામડી તથા મૂત્રાશય ઉપર ક્રિયા કરી પસીનેા તથા પેસાબ ખુલાસેથી લાવે છે, નરમ પડેલા જુસ્સાને જાગ્રત કરી થાકને ઉતારે , અને ગરમી પેદા કરે છે; પરંતુ વખતેા વખત ચા પીવાથી કંઇ ણ લાભ મેળવી શકાતેા નથી. તાવ વગેરે દરદેામાં જ્યારે તમામ ારાક બંધ હેાય છે ત્યારે ગરમ ચા પીવાથી ઉપલા લાભેા મેળવી કાય, પણ બંધાણ તરીકે તેા કંઇ ફાયદા કરે છે એવું માલમ ડયું નથી.

---

૧૧૪. ચા પીવાથી થતું શારીરિક નુકસાન.

ચામાં મગજની શક્તિને કુદરતના નિયમની વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરવાનેા ણ છે કેમકે તેમાં ટેનીક એસીડ (Tannic acid) જેવું શરી-

રનો ઘાત કરનારૂં દ્રવ્ય આવે છે. તેમાં પણ હોટલો તથા દુકાનોની ચા તો ઘણીજ ભયંકર છે, કારણ કે ત્યાં ચા ઘણા વખતથી ઉક-ળેલી રહેલી હોય છે, અને તેમાંથી સુવાસિક તથા પૌષ્ટિક પદાર્થો તો કયારનાંએ ઉડી ગયાં હોય છે. ખરી વાત છે કે ચા પીવાથી ક્ષણિક હુશીયારી આવે છે, પણ અંતે તો જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે, કમતાકાત આવતી જાય છે, માનસિક સ્થિતિ દુર્બલ થાય છે અને શરીર અનેક વ્યાધિને લાયક બની જાય છે. ચામાં ટેનીક એસીડ સિવાય સાકર પણ આવે છે અને તેથી જઠરનું શ્લેષ્મ પડ (Mucous membrane) સુજી જાય છે અને તેમાંથી એક જાતનો સ્રાવ થાય છે, ખાવું ભાવતું નથી, મોળ આવે છે, ઉલટી થાય છે, અને વખતે તાવ પણ આવી જાય છે. વળી ચા પીવાથી લોહીમાં યુરીક એસીડ (Uric acid) નું પ્રમાણ વધી જાય છે અને તેથી આંતરડાં તથા જઠરની ક્રિયા મંદ પડે છે.

એક ડાકટરે ચા વિષે નીચે પ્રમાણે જણાવેલું છે. “ચા તથા કૉફી પીનારા મદ્યપાન કરનાર લોકોના જેવા તોફાની, નાચનારા, ગાનારા કે કજીઆ કરનારા હોતા નથી; પણ ચા તથા કોફી તેના પીનારાને મૂર્ખ બનાવે છે, તેમના પગને નબળા કરે છે, યાદશક્તિનો નાશ કરે છે, હૃદયમાં થડકો પેદા કરે છે, શરીરમાં કંપ કરે છે, હાથમાં અસ્થિરતા કરે છે, અને અનિદ્રાને પેદા કરે છે. વળી ચાથી માથું દુઃખે છે, જીભ બેસ્વાદ થાય છે, સ્વભાવ ચીડીઓ થાય છે અને મીજાજ ઠેકાણે રહેતો નથી. ચા તથા કોફી પીનારાઓ બોલ-વામાં મંદ થાય છે, તેમના વિચારો અસ્થિર હોય છે, અને માનસિક શક્તિ ગુમાવે છે. ચાના વ્યસનથી અજીર્ણ, આંતરડામાં અવાજ તથા કબજીયત થાય છે અને પાચન કરનારા રસોનો અટકાવ થાય છે. આ સર્વ કારણથી જે લોકો ચા તથા કોફી બહુ પીએ છે તેઓ શરીરે દુબળા રહે છે, તેમના ગાલ બેસી ગયેલા હોય છે, તેમના ચહેરા મેલા હોય છે, તેઓમાં માથા દુખવાનું દરદ વધારે પ્રમાણમાં

હોય છે, તેઓમાં પિત્તનો કોપ નિરંતર થયા કરે છે, તેમના વાળ જલદી ખરી પડે છે અથવા ધોળા થાય છે. ચા તથા કોફીનું વ્યસન સર્વત્ર ફેલાયું છે અને તેથી લકવો અર્દિત વા, તથા નબળાઇનાં દરદો હજારોગણાં વધી પડયાં છે. ”

આ વિષે એક વિદ્વાને એક સુંદર શ્લોક બનાવ્યો છે જે નીચે પ્રમાણે છે.—

प्रज्ञैरज्ञैस्तरुणजरठैर्ब्राह्मणैरन्त्यजातैः ।
पौरैर्ग्राम्यैर्नृपतिवरैर्निरगृहैर्निस्वकैश्च ॥
प्रायः सायं नियमिततयाभ्यर्चितो भक्तिभावाद् ।
हा ! हा ! चाहा हत कलियुगे कर्षति प्राणवित्तम् ॥

અરે ડાહ્યા, મૂર્ખ, જુવાન અને વૃદ્ધ માણસો, બ્રાહ્મણ તેમજ અત્યંજો, શહેરીઓ, તથા ગ્રામ્યજનો, રાજાઓ અને ઘરહીન તથા સાધનહીન લોકો ! તમારાથી નિયમિતપણે સવાર સાંજ ભક્તિભાવથી આદરને પામતી ચા આ કલીયુગને વિષે પ્રાણ અને દ્રવ્ય બન્નેની હાની કરે છે ! આ શ્લોક અક્ષરસઃ સત્ય છે, એમ વિચાર કરતાં સાફ માલમ પડશે.

૧૧૫. ચાથી થતી આર્થીક ખરાબી.

ચાથી આર્થીક ખરાબી પણ પાર વગરની છે. સને ૧૯૦૬–૭ માં આ દેશમાં પાંચ લાખ અગીઆર હજાર એકરમાં ચા વાવવામાં આવી હતી અને તેમાંથી સાડી ત્રેવીશ કરોડ જેટલી ચાનો પાક થયો હતો. તે પાકમાંથી ¼ ભાગ ચા આ દેશમાં વપરાણી હોય તેમ ગણીએ તો પણ કરોડો રૂપીઆની ચા પીવાનું વિનાશકારક ધોરણ ચાલુ થયું ગણાય. ચાની સાથે વાપરવા માટે કરોડો રૂપીઆની ખાંડ પણ પરદેશથી મગાવવી પડે છે. આ સર્વથી પૈસા તથા તંદુરસ્તીના નુકસાનનો હિસાબ રહેતો નથી. આ સર્વ આર્થીક બોજો આપણા

ગરીબ દેશમાં વધારે પડતો છે એમ કહેવામાં જરાએ અતિશયોક્તિ નથી. **મહાત્મા ગાંધીજીના** સદુપદેશથી આજકાલ કેટલીક હૉટેલો બંધ થઇ છે અને થતી જાય છે, તથા ઘણી જ્ઞાતિઓમાં ચાના બહિષ્કાર માટે સખત પગલાં લેવાય છે, અને ઘણા કુટુંબોમાંથી ચા પીવાનો ચાલ નીકળી ગયો છે. આવા હાનિકારક બોજામાંથી મુક્ત થવા માટે ઉગતી પ્રજા સમક્ષ ચા, કોફી તથા કોકોનાં પીણાં કેટલાં જોખમકાર છે તે સમજાવવા સઘળા ઉપાયો લેવાની દેશના વિદ્વાનોની ફરજ છે.

૧૧૬. ચા વિષે એક લેખકના ઉદ્‌ગારો.

ચા વિષે એક લેખક પોતાના ઉદ્‌ગારો નીચે પ્રમાણે જણાવે છે:—

"આ હતભાગ્ય હિંદમાં વિદેશીઓની નકલ કરવાની નબળી પ્રકૃતિ એટલી હદ ઓળંગી ગઇ છે કે તેને અંકુશમાં લાવતાં વિલંબ લાગશે. વિદેશીઓની નીતિ રીતિની નકલો કરવામાં નિર્વીર્ય દેશી મગજો એટલી હદ ઉપર ચડી ગયાં છે, કે હવે સ્વાત્માભિમાન, દેશાભિમાન, અને આત્મ ગૌરવ સર્વેને છેક ભૂલી ગયાં છે.

ચા જેવી જે ક્ષુદ્ર ચીજે આપણને નીર્લજ બનાવ્યા છે તે ઝેરી છે, અને કોઇપણ રીતે ફાયદાકારક નથી, એમ જાણ્યા છતાં આપણે હોંસે હોંસે તે પીએ છીએ; એટલુંજ નહિ પણ તેને સ્વદેશી ચીજ માનીને તે વાપરીએ છીએ; અને જેઓ સ્વદેશી તથા બહિષ્કારના મેળાવડાઓ અને મંડળીઓ જમાવે છે તેઓ પણ ત્યાં આ ચાની ટી–પાર્ટી આપે છે.

જો હિંદુસ્તાનતાં ચાનું વ્હેજું લાગુ ન પડ્યું હોત તો વિદેશી ખાંડ આટલી બધી પ્રચલીત થાત નહિ. ખરૂં જોતાં ખાંડનો મુખ્ય વપરાશ, આ ડાકીણી ચાનેજ આભારી છે. આ રીતે ચાએ આપણાં

ખીસાં ઉપર જબરો બોજો નાખ્યો છે અને ધર્મથી વિમુખ કર્યા છે, તે વાત સમજ્યા પછી ચાને સ્વદેશી કહીને ઉકમાઇ લેવી તે શું શરમ ભરેલું નથી ?

આટલેથીજ ચાની ખરાબી થતી નથી. ચા હિંદુસ્તાનમાં પાકે છે તે વાત ખરી છે, પણ તેના ખેડુતો કોણ છે ? તે ચા કેવી રીતે પકાવવામાં આવે છે ? કોના લોહીના ભોગે કોણ પૈસા મેળવે છે ? અને એ માતબર ખેડુતોની નીચતા કેટલી હદ સુધી પહોંચી છે ? તેનો ચાના વાપરનારાઓએ અને સ્વદેશી ચીજ તરીકે ચાનાં વખાણ કરનારાઓએ કદી વિચાર કર્યો છે ?

ચા બનાવવાના બગીચા આસામ, નીલગીરી જેવા પ્રદેશોમાં ઘણા છે. તે બગીચાના માલીકો લગભગ અંગ્રેજો જ છે. આ ચા ઉગાડવા, ઉછેરવા અને તેને તૈયાર કરવાના કામ ઉપર જે મજુરો છે તે સઘળા હિંદી મજુરો છે. તે મજુરોની સખત મહેનત વડે કરોડો રૂપીઆની ચા ઉત્પન્ન થઇ અંગ્રેજી ચા વાળાઓને કરોડો રૂપીઆનો નફો મળે છે.

તે મજુરોને ઘણો હલકો પગાર આપે છે અને જ્યારે તેઓ ઠરાવેલું કામ કરી શકતા નથી ત્યારે તેઓને નેતરની સોટીવતી નિર્દયપણે એટલે સુધી મારે છે, કે તેમની ચામડીમાંથી લોહી નીકળી ચામડી રંગાઇ જાય છે તોપણ શિક્ષા બંધ કરતા નથી. આ સિવાય તે મજુરો ઉપર અનેક પ્રકારનો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે. સ્વરૂપવાન સ્ત્રીઓને વિષયાંધ ગોરા દેવોના કામાગ્નિમાં પાતિવ્રત્યપણાની આહુતિ આપવી પડે છે. રાજી ખુશીથી તેમ નહિ કરે તો તેને તેમ કરવાની જરૂર પડે છે. તે મજુરોના ફોટા લેવામાં આવ્યા હોય છે. અને તેમની પાસેથી ૫ વરસનું એગ્રીમેન્ટ લખાવી લેવામાં આવે છે, તેથી તેઓ નાશી જઈ શકતા નથી. જે નાશી જાય છે તેને મજુરોના એજન્ટો ફોટાની મદદથી પકડી પાડી તેના માલેકોને પાછા સોંપે છે, અને ત્યાં તેના પર પહેલાં કરતાં પણ વધારે ત્રાસદાયક જુલમ

ગુજારવામાં આવે છે. તે ગોરાની ઉપર ફરિઆદ થઇ શકતી નથી કારણ કે પોતાની સામે ફરીયાદ કરનારા મજુરના જડજો પોતેજ હોય છે; કેમકે સરકારે તેમને થર્ડ કલાસ મેજીસ્ટ્રેટની સત્તા આપેલી હોય છે. બંધુઓ ! દયા છે ? હૃદય છે ? તમારી જે ચાને માટે હિંદિ મજુરોને—તમારા લાચાર ભાઇઓને મરણ શરણ થતાં સુધી ગુલામગીરીની હાડમારી ભોગવવી પડે છે, જે ચાને માટે તેમને શરદીવાળી ગંદી જમીનમાં હલકા ખોરાક ઉપર જીવન ગાળવું પડે છે, જે ચાને માટે તેમને ચામડી ફાટી લોહીની ધારાઓ વરસતાં સુધી માર ખાવો પડે છે, જે ચાને માટે નિરાશ્રીત હિંદી બહેનોને પોતાના પાતિવ્રત્યની આહુતિ આપવી પડે છે, જે ચાને માટે પ્રાણથી પ્યારા પતિ પત્નિને હંમેશને માટે બળાત્કારથી ફારગતી આપવી પડે છે, તે **ભયંકર ચાને** મોટાઇના ડોળની ખાતર સ્વદેશી ચીજ ગણીને તમારા પેટમાં રેડતાં હજી પણ તમને કમકમાટી આવતી નથી ! “ મારે ઘેર તો રોજ ૧૦ વખત ચા ઉકળે છે. ” “ મને ચા વિના ચાલતું નથી. ” “ ચા તો મારૂં જીવન છે. ” “ ખાધા વિના ચાલે પણ ચા વિના તો મને નહિ ચાલે. ” વગેરે શરમ ભરેલાં વાકયો બોલતાં હજી પણ કંઇ લાગણી ઉત્પન્ન થશે કે નહિ ! શું તમે ચા પીઓ છો ? અમે તો કહીએ છીએ કે **ચાનો પ્યાલો નહિ પણ રક્તનો પ્યાલો તમે પીઓ છો !** હિંદી મજુરોની ચામડી ફાટીને જે લોહી નીકળે છે તે પીઓ છો ! શું ચાના પ્યાલામાં તમે લોહી જેવો રંગ જોતા નથી ? અમે તો કહીએ છીએ કે તે ચા નથી પણ પતિવ્રત્તા સ્ત્રીઓનાં નષ્ટ થતાં પાતિવ્રત્યનાં અશ્રુ બિંદુઓ છે. શું તમે ચાદાનીના ઢાંકણા ઉપર તે બિંદુઓને જોતા નથી ? અમે તો કહીએ છીએ કે તે ચા નથી પણ નિર્દોષ મનુષ્યોની હાય વરાળ છે. શું તમારા ચાના ભરેલા પ્યાલામાંથી નીકળતી વરાળ તમને તે વાતનું ભાન કરાવતી નથી ? શું તમને ચા પીતી વખતે ગરીબ મજુરોની પીઠ ઉપર પડતા ચાબુકના મારનું હજી પણ સ્મરણ નહિ થાય ?

મારા સ્વદેશી બાંધવો! ચાલો આપણે પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ કે ધર્મભ્રષ્ટ વિદેશી ખાંડની મોટી મા, દેશીઓનું રક્ત, સતીઓના શ્રાપ, બાળકોની ગાળ, ગરીબોની હાય—ચા! અમે અમારી જીંદગીમાં કદી પણ પીશું નહિ! બીજાઓને પીતા અટકાવી સ્વદેશ સેવા બજાવવા યત્નો કરીશું. હૃદય વિનાના દેશી શેઠીઆઓની આગળ રડીને, તેમને પગે પડીને, કાલાવાલા કરીને, સમજાવીને, કરગરીને, તેમના હાથથી થતાં આ પાપથી તેમને બચાવવા પ્રયત્ન કરીશું. ઇશ્વર આ કામમાં અમને સહાયતા આપે! અસ્તુ."

૧૧૭. કૉફી—બુંદદાણા—Coffee.

કૉફીના છોડની ઉંચાઇ ૮ થી ૧૨ ફીટ સુધીની છે. જો છોડને કાપ્યા વિના ઉગવા દેવામાં આવે તો તે ૧૫ થી ૨૦ ફીટ સુધી ઉંચો ઉગી શકે છે, પણ કૉફીના છોડને આટલા બધા ઉંચા ઉગવા દેવામાં આવતા નથી. તેને કાપી નાખવાથી જમીનમાંથી છોડને મળતું પોષણ ફળને આપવામાં આવવામાં આવે છે, અને આ રીતે ફળ મોટાં તથા કસવાળાં થાય છે. કૉફીના ફળ તેજ બુંદદાણા. પાકે છે ત્યારે તેને ભરડી તેના છોડાં ઉતારી નાખવામાં આવે છે. આ બુંદ-દાણાને યોગ્ય રીતે સેકી તેનો ભૂકો કરી કૉફી બનાવવામાં આવે છે. મોખાની કૉફી સૌથી ઉંચી ગણાય છે.

કોફીના ગુણદોષ લગભગ ચાને મળતા જ છે. કોફી થાકી ગયેલા માણસને ચાલાક બનાવે છે અને ઉજાગરો કરવો હોય ત્યારે તે બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે. કોફી શરીરના અવયવોને શાન્તિ આપે છે અને મગજને ઉશ્કેરે છે. ઘણા થાકમાં તથા અફીણમાં જે ઘેન ચઢે છે તે ઉતારવામાં કોફી સારી અસર કરે છે. સાંધાના દુઃખાવામાં તથા પગમાં કળતર થતી હોય તેમાં પણ કોફી સારો ગુણ આપે છે; પણ કોફીના આ સર્વ ગુણો જે લોકો તેનું નિત્ય સેવન કરે છે તેને બીલકુલ ફાયદો કરતા નથી પણ ઉલટા નુકસાન કરે છે.

જેમ લીલી ચા બનાવવા માટે તેની ઉપર રંગ ચઢાવવામાં આવે છે તેમ કૉફીમાં ઘેરા રંગ લાવવા માટે ચીકોરી નામના મૂળીઆંનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે. કૉફીના વેપારી નફો લેવા કૉફીમાં ચીકોરીનો ભેગ ભેળવે છે તેમ ચીકોરીના વેપારી પણ ચીકોરીમાં રંગ, ગાજર અગર ઇંટના ભુકાનો ઉપયોગ કરે છે.

૧૧૮. ચા અને કૉફીનું પ્રથક્કરણ દર ૧૦૦ ભાગમાં.

પદાર્થો.	ચા—મલડરના પ્રથક્કરણ પ્રમાણે.	કૉફી—પેનના પથક્કરણ પ્રમાણે.
૧. પાણી.	૫	૧૨
૨. ગુંદર. ખાંડ,	૨૧	૧૫ ૧/૨
૩. ગ્લુટન.	૨૫	૧૩
૪. થાન.	૧/૨	૩/૪
૫. ચરબી અને તેલ.	૩	૧૩
૬. ટેનિક એસિડ.	૧૫	૫
૭. કાષ્ટતંતુ.	૨૪	૩૪
૮. ક્ષાર—રાખ.	૫ ૧/૨	૬ ૩/૪

ડૉ. કેલોગ એમ. ડી. જણાવે છે કે “ દારૂના વ્યસન કરતાં પણ હાલમાં ચા, કૉફી વધારે નુકસાન કરી રહ્યાં છે. એટલા માટે વ્યસન નિષેધક મંડળીઓએ લોકોમાં તે વિષે વિશેષ અજવાળું પાડવા જરૂર છે. ”

૧૧૯. દશ કરોડ રૂપિયા ચા કૉફીમાં.

હિંદુસ્તાનમાં ચા પીવાનો શોખ દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. ચાના બગીચાવાળાઓ મોટે ભાગે વિદેશી હોય છે અને તેઓએ હિંદમાં ચાનો ખપ વધારવા માટે સને ૧૯૧૬માં રૂ. દોઢ લાખ નાખ્યા

કાઢયા હતા, જેના પરિણામમાં તેજ વર્ષમાં આશરે સાડા ત્રણથી ચાર કરોડ રૂપિયાનો ચા હિન્દમાં વેચ્યો હતો. ૧૯૧૭માં સવાએ લાખ રૂપિઆ બાજુએ મૂકયા હતા પણ તે વર્ષમાં કેટલો ચા વેચાયો તેનો રીપોર્ટ બહાર પડેલો ન હતો. એવો અડસટ્ટો કાઢવામાં આવે છે કે ચા પાછળ આશરે ૪ કરોડ અને વિદેશી ખાંડ પાછળ ૬ કરોડ મળી ૧૦ કરોડ રૂપિઆ ફકત ચા, કૅાફી પાછળ ખરચવામાં આવે છે. બદલામાં ચા, કૅાફીનું દાસત્વ તથા નબળી પાચનશક્તિ મળે છે. દરેક સમજુ માણસે પોતાના ઘરમાંથી ચા કોફી તથા કોકો જેવાં વિનાશકારક પીણાંનો જેમ બને તેમ જલદીથી બહિષ્કાર કરી આરોગ્ય તથા ધનનું રક્ષણ કરવું ઘટે છે. જે ધનનો ઉપયોગ પરદેશીઓનાં ખીસ્સાં તર કરવામાં થાય છે તે ધનનો ઉપયોગજો દેશમાં વિદ્યા હુન્નર વગેરે વધારવામાં થતો હોય તો કેવું સારૂં !

૧૨૦. કોકો—Cocoa.

કોકોનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં ચાના ઉપયોગ જેટલો વિશાળ પ્રમાણમાં થયો નથી તેનું કારણ તે ચા કરતાં કંઇક મોંઘી છે, તોપણ જે લોકો ચાલુ જમાનામાં પોતાને 'ફેશનેબલ' કહેવડાવે છે તેવાઓને ત્યાં કોકો પૂર્ણ સત્તા ભોગવે છે. ચાની પેઠે કોકો પણ પાચનશક્તિને મંદ પાડે છે તેમાં પણ નિશો રહેલો છે. કેમકે જેને તેનું વ્યસન પડે છે તે તેને મુકી શકતો નથી. કોકો પીવાથી ચામડી જડૂર બને છે, લોહી તથા બળ ક્ષીણ થાય છે અને વિર્ય કે જેનો સંગ્રહ દરેક મનુષ્યે કરવોજ જોઇએ તેને હરી લે છે.

કોકોની ઉત્પત્તિ વિષે જો જાણવામાં આવે તો જેઓનાં હૃદય દયાળુ હોય છે તેઓ કદી તેનો ઉપયોગ કરેજ નહિ. જે ઠેકાણે કોકો પેદા થાય છે ત્યાં સીદીઓ ઉપર એટલો બધો જુલમ ગુજારવામાં આવે છે, કે જો તે આપણે નજરે જોઇએ તો ચકરી આવે અને તે પીવાની કદી ઇચ્છા ન કરીએ. કોકોનાં ખેતરોમાં ગીરીમીટીઆ મજુરો

ઉપર થતા જુલમો વિષે મોટાં મોટાં પુસ્તકો રચાયાં છે. જે વસ્તુ મનુષ્યોનાં અંતઃકરણો બાળીને રક્ત ચૂસીને પકાવવામાં આવે છે તે વસ્તુ મનુષ્ય જાતને પુષ્ટિ આપીજ કેમ શકે ?

કોકોમાં ચા કોફીના દોષો પણ રહેલા છે. કોકોનો અતિ ઉપયોગ પૈસા તથા આરોગ્યનો નાશ કરવાવાળો છે. જે લોકો ચા કોફી અગર કોકોમાં પોતાનાં નાણાંનો વ્યય કરે છે તે લોકો જો તે વસ્તુને બદલે દુધ લેવામાં વ્યય કરે તો તેમના આરોગ્યનું ઘણી સારી રક્ષણ થઇ શકે; તેમ છતાં જે લોકોને તેના વિના ચાલતુંજ ન હોય તે લોકોએ તુલસીની નિર્દોષ અને પુષ્ટિકારક ચા પીવાનો ચાલ દાખલ કરવો. તેથી જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહેશે અને તુલશીમાં શકિત આપવાનો ગુણ હોવાથી શકિત પણ મળશે. પરંતુ જેને તે ચા અતિ ગરમ લાગે તેણે ઘઉંને બરાબર સાફ કરી ચુલાપર બુંદદાણાની માફક સેકી તેનું ચૂર્ણ બનાવી તેનો ચા બનાવી તે પીવો. આવી રીતે બનાવેલો ઘઉંનો ચા પણ પુષ્ટિકારક છે. આ ચાથી તંદુરસ્તી તથા પૈસા બંનેનું રક્ષણ થઇ શકશે.

૧૨૧. સોડા, લેમોનેડ.

સોડા લેમોનેડ વગેરે હવા ભરી બનાવેલાં પીણાંઓમાં, પાણી સાથે કંઇક ક્ષાર, ખાંડ, સ્વાદિષ્ટ ચીજો તથા કાર્બોનીક એસીડ ગેસ નામની હવા મેળવેલી હોય છે. આ ગેસથી પાણીમાં ચોકસ જાતનો ચળકાટ આવી તેનો સ્વાદ સુધરે છે, જો સોડા વગેરે બનાવવાના સંચાઓમાં કોઇ ભાગોમાં સીસું ન હોય અગર તો તે પાણીમાં ઓગળે નહિ એટલે કે પાણી સાથે સીસાનો ભેગ ન ભળે તેમ હોય તો તેવાં હવા ભરીને બનાવેલાં પીણાંઓ કોઇ રીતે નુકસાન કરતાં નથી. **પણ સાદા ચોકખાં પાણી કરતાં સોડા લેમન પીવો વધારે સલામત છે એમ ધારવું ખોટું** છે. પાણીમાં થોડીક કાર્બોનિક ગેસ મેળવી તેથી કંઈ તેમાંનાં જંતુઓ મરી જતાં નથી; માટે જ્યાં

પાણીમાં જંતુઓ હોવાનો શક હોય ત્યાં ગમે ત્યાંનાં પાણીમાંથી બનાવેલાં સોડા લેમન પીવા કરતાં **સાદું પાણી ઉકાળીને પીવું તે વધારે સલામતી ભરેલું છે.**

સોડા લેમનની બાટલીમાં તેના મ્હોં આગળ જે રબરની રીંગ હોય છે તેમાં જંતુઓ ભરાઇ રહેવાનો સંભવ છે. તે બાટલીઓ અનેકને મોઢે મંડાય છે, જેમાંના કેટલાક રોગી હોય છે. તેમનાં મ્હોં મારફત પેલી રબરની રીંગમાં તે રોગનાં જંતુઓ ભરાઇ રહે છે અને તે રીતે સોડા લેમનની બાટલીઓ રોગ ફેલાવવાનું સાધન થઈ પડે છે. વળી સોડા લેમનની બાટલીઓ પણ દરેક કારખાનામાં જોઇએ તેટલી સાફ થતી નથી. ઇંગ્લંડ જેવા સુધરેલા દેશમાં પણ સોડા લેમનનાં પાણીની તપાસ કરતાં ઘણાં કારખાનામાં સોડા લેમનનાં પાણી નુકસાનકારક જંતુઓવાળાં માલમ પડયાં હતાં. જ્યાં સ્વચ્છતા વિષે પુરેપુરી કાળજી રાખવામાં આવે છે ત્યાં આવું હોય તો આપણો દેશ કે જેની અંદર સોડા લેમનનાં કારખાનાં ઘણા અજ્ઞાન માણસોથી ચલાવવામાં આવે છે તેના પાણીમાં કેટલાં નુકસાનકારક જંતુઓ હોવા જોઇએ તેનો તો વાંચનારાઓએજ ખ્યાલ કરવો. સર્વથી ઉત્તમ પીણું સ્વચ્છ અને ઉકાળેલું સાદું પાણી છે.

૧૨૨. દારૂ–Liquor.

દારૂ એ માણસના સ્નાયુઓને કુદરતના નિયમ વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરનારી ચીજ છે. તેમાં નિશો કરનાર કેફી પદાર્થ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં રહેલો છે. દરેક ધર્મમાં દારૂની તથા દારૂ પીનારની ઘણીજ નિંદા કરેલી છે. કોઈ ઠેકાણે અગર કોઇ ધર્મમાં દારૂ પીવો ઉત્તમ છે એમ જણાવેલ નથી. દારૂથી **શ્રીકૃષ્ણ** જેના નાયક હતા તેવા યાદવ વંશનો નાશ થયો છે. દારૂથી મોટાં મોટાં રાજ્યોની સત્તા નાશ પામી છે. લાખો દારૂડીઆ પાયમાલ થઇ ગયા છે, થઇ જાય છે અને

થઈ જશે. દારૂ પીનારને નથી રહેતું પોતાનું ભાન, કે નથી રહેતું આસપાસની વસ્તુસ્થીતિનું ભાન નથી, રહેતું પોતાની નાતનું ભાન, કે નથી રહેતું પોતાના કુટુંબનું અભિમાન. દારૂડીઆઓ પોતાની સ્ત્રી તથા માતા વચ્ચેનો તફાવત ઘણી વખત ભૂલી જાય છે. દારૂડીઆઓ આ પૃથ્વી ઉપર કેવળ ભાર રૂપજ છે એમાં કાંઈ પણ સંશય નથી. જે માણસો કુલીન હોય છે, જેની તહેનાતમાં દાસ દાસીઓ હાજર રહે છે, તેવાઓ પણ જ્યારે દારૂ પીએ છે ત્યારે એ બદામના બની જાય છે. મોટાં શહેરોમાં અને કદારૂડીઆઓ ગટરોમાં પડેલા નજરે આવે છે.

દારૂના કેફમાં માણસો ન કરવાનું કરી બેસે છે. પોતાના મનને કાબુમાં રાખી શકતા નથી અને તેથી જેમ તેમ બકી જવાય છે. ગાળો ભાંડે છે અને તદ્દન બેશરમ આચરણ કરે છે. જે માણસને દારૂની લત લાગે છે તે જાણવા છતાં પણ, પોતાને અતિશય નુકસાન થયું હોય છતાં પણ તેમાંથી છુટી શકતો નથી. "પહેલી વખત તો મને ખબર નહોતી તેથી નુકસાન થયું પણ હવે તો હું બરોબર સાવચેત રહીશ." આ પ્રમાણે તર્ક બાંધી વખતો વખત દારૂમાં ફસાય છે. તે એટલે સુધી કે ધન ધાન્ય, ઘરબાર, સ્ત્રી, છોકરાં સર્વે ગુમાવી બેસવા છતાં પણ તેમાંથી છુટી શકાતું નથી.

કેટલાએક લોકો દવા તરીકે દારૂ લેવામાં હરકત નથી માનતા. પણ જો તેઓને દારૂ વગર ચલાવવું હોય તો ચલાવી શકે. યુરોપ જેવા ઠંડા દેશમાં ત્યાના વતનીઓ કદાચ શરીરને ગરમ રાખવા માટે દારૂનું પ્રમાણસર સેવન કરે તેથી આપણા ગરમ દેશમાં પણ તેનું અનુકરણ કરવું એ કાંઇ ઉચીત કહેવાય નહિ. દારૂનું નિયમિત સેવન કરવાથી પણ કોઇ પ્રકારનો લાભ થતો હોય તેવું કોઇ સિદ્ધ કરી શકતું નથી. જે પદાર્થો હાનિ કરવાવાળા છે તે તો હાનિ કર્યા કરે છે જ. ઝેર પીને દુધથી થતા લાભોની આશા રાખવી વ્યર્થ છે, તેમ દારૂથી લાભની આશા રાખવી આકાશ કુસુમવત્ છે. હિંદુસ્તાનમાં ઘણાએ માણસો એવા છે કે જે દવામાં પણ દારૂનો બીલકુલ ઉપયોગ કરતા

નથી. શું તેવા મનુષ્યો અકસ્માત મરી જાય છે? અને દારૂ લેનારા જીવીજ શકે છે?

૧૨૩. દારૂથી થતી ખરાબી.

દારૂનો બેહદ ઉપયોગ કરનારા એક કુટુંબમાંથી ઉતરી આવનારી પહેલી ઓલાદ માંહેના સેંકડે ૭૭ ટકા જેટલા માણસો ઉપર તેની અસર થાય છે. અને તેમાં મોટી ખોડ ખાંપણ માલમ પડે છે. તે ઓલાદ પણ જો દારૂનો ઉપયોગ ચાલુ રાખે તો પછીની ઓલાદમાં સેંકડે ૯૬ માણસો ખોડ ખાંપણવાળા નીકળશે, અને જો કદાચ તે ઓલાદ પણ દારૂ ચાલુ રાખે તો ત્યાર પછીની ઓલાદમાં એક પણ માણસ એવો નહિ અવતરે કે જે ડાહ્યો, અક્કલવાળો અને તંદુરસ્ત હોય. તેની સઘળી પ્રજા ઘેલી, ગાંડી અને મૂર્ખી પેદા થશે. વળી દારૂ પીનારને જ્યારે આલ્કોહોલની સંપૂર્ણ અસર થાય છે ત્યારે તેનો ચહેરો લાલ થઇ જાય છે, અને તેની ચામડી ગરમ થઇ જાય છે, કારણ કે શરીરના સઘળા ભાગોમાં લોહીની ધોરી નસો છે અને અંતકરણનો દરેક ધબકારો ઝીણી રગોની જાળમાંથી લોહીને ઠેલે છે, તેથી દારૂ પીનારના ચહેરા ઉપર લોહી ઠેલાઇ આવીને ચહેરો લાલ થઇ જાયછે.

જે લોકો આલ્કોહોલના માદક તત્વવાળા હલકા દારૂ પીએ છે તેઓના શરીર પર આવાં લક્ષણો સ્પષ્ટ દેખાય છે, અને હજારો દારૂડીઆઓ દારૂની અસરથી અસાવધ, બેભાન અને ગાંડા બની જાય છે, અને હજારો દારૂડીઆઓનાં મૃત્યુ અકાળે થાય છે.

મુસલમાનના કુરાનમાં દારૂનું ઘણુંજ પ્રાયશ્ચિત ફરમાવેલું છે, અને તે રીતે હિંદુ, પારસી તેમજ ખ્રિસ્ત તથા અન્ય લોકોના ધર્મ ગ્રંથોમાં દારૂ પીવાનો નિષેધ કરેલો છે. કોઇ પણ જાતના ધર્મશાસ્ત્રમાં દારૂ પીવાની આજ્ઞા આપેલી દેખાતી નથી, છતાં પણ નવાઇની વાત છે કે દારૂનો વપરાશ આજકાલ બહુ વધી પડયો છે.

આપણા દેશના લાખો નિર્ધન લોકો અને ખાસ કરીને મીલ મજુરો હલકા દારૂના દુષ્ટ વ્યસનમાં ફસાઇ પડયા છે. તેઓ પોતાનાં શરીરનીજ નહિ પણ પોતાની આંલાદની, કુટુંબની, આબરૂની, બુદ્ધિની અને પૈસાની તથા દેશની પણ પાયમાલી કરે છે.

દારૂથી હોજરી, મુત્રપિંડ, પિત્તાશય, મન તથા જ્ઞાનેન્દ્રિય બગડે છે. દારૂથી પાચન ક્રિયા બગડે છે. તેની ખાત્રી નીચલો પ્રયોગ કરી જોવાથી થશે. એક દારૂથી ભરેલો પ્યાલો લો અને બીજો પાણીથી ભરેલો પ્યાલો લો. બંનેમાં એકેક રોટલીનો ટુકડો નાખો. થોડીવાર પછી પાણીમાં નાખેલ રોટલી ઓગળી ગએલી માલમ પડશે પણ દારૂમાં નાખેલ રોટલી તેવી ને તેવી રહેશે.

૧૨૪. દારૂએ વાળેલું સત્યાનાશ.

વિલાયતમાં બાળકો ઉપર થતું ઘાતકીપણું અટકાવવા માટે એક મંડળી ઉભી થઇ હતી. તેણે આસરે ૪,૦૦,૦૦૦ ચાર લાખ કેસો નોંધ્યા હતા. તેમાંથી ૨,૦૦,૦૦૦ બે લાખ કેસો દારૂને લીધે ગુજરતા ઘાતકીપણાના હતા. ઇંગ્લાંડમાં દારૂના વ્યસનથી લોકોનું મરણ પ્રમાણ દર હજારે ૧૮ નું સરાસરી આવે છે. ત્યાં દારૂથી દર વર્ષે સરેરાસી ૧,૨૦,૦૦૦ માણસો મરણ પામે છે. એકલા ઇંગ્લાંડમાં સને ૧૮૫૫ થી સને ૧૮૮૦ સુધી ૨૫ વર્ષમાં ૧૫,૦૦,૦૦૦ પંદર લાખ માણસો ફક્ત દારૂના વ્યસનથી જ મરી ગયાં હતાં. આ હિસાબે ૨૫ વર્ષમાં આખી દુનિયામાં ૧ કરોડ માણસો દારૂથી મરવા જોઇએ. અમેરિકામાં ૧૯૦૨ માં ૨ લાખ સ્ત્રીઓ અને ૧૦ લાખ છોકરાં વારસ વગરનાં થઇ પડયાં હતાં.

ધોબી, મોચી, ગોલા, ઘાંચજા અને કોળી વગેરે હલકી કોમના લોકોમાં દારૂ પીવાનો ચાલ ધમધોકાર દાખલ થઇ ગયો છે.

ગરાસીઆઓ અફીણના હળાહળ બંધાણી હતા. અફીણમાં પોતાની જાગીરો ગુમાતી, પણ હવે અફીણનું સ્થાન દારૂએ લીધું જણાય છે,

સાધારણ માણસો કરતાં મીલ મજુરો વધારે કમાય છે, કારણકે સાધારણ માણસના આખા કુટુંબમાં એક, બહુ તો બે માણસ જ કમાણી કરી શકે છે, અને તેઓને ગુજરાન આખા કુટુંબનું કરવું પડે છે, પરંતુ મીલ મજુરને ત્યાં તો પોતે, પોતાની સ્ત્રી અને છોકરાં સર્વે કમાઇ શકે છે તોપણ તેની સર્વ કમાણી દારૂમાં તણાઇ જાય છે. વળી દારૂ પીવાની ટેવ પડયા પછી મજુરો વધારેમાં વધારે ૫૮ વર્ષ જીવી શકે છે.

ફોજદારી ગુન્હાઓનો, જેલોનો અને દવાખાનાઓનો વધારો દારૂના વ્યસનના વધારામાંથી થયો છે.

દારૂ પીનારાઓ ઉપર મોટો અંકુશ મુકવા જરૂર છે. દેશનો ઘણો પૈસો દારૂ વાટે બહાર તણાઇ જાય છે. મરકી અને ચેપી રોગોથી આપણે ત્રાસ પામીએ છીએ, પણ દારૂ જેવી મહામારીનો આપણે વિચાર પણ નથી કરતા એ નવાઇ જેવું છે.

કેફી પદાર્થો પાછળ એક અબજનો ખર્ચ થાય છે. એવું માલમ પડયું છે કે દારૂ, તાડી, અફીણ, કોકેન વગેરે માદક પદાર્થો પાછળ હિંદમાં આશરે એક અબજ રૂપિઆનું ખરચ થાય છે અને તેને બદલે ગરીબી, શરીરની નબળાઇ, મગજની ખુવારી અને ટુંકા આયુષ્યની ખરીદી થાય છે.

૧૨૫. જુદી જુદી જાતના દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ.

દરેક કેફી દારૂમાં 'આલ્કોહોલ' (Alchohol) રહેલો છે અને તેની સાથે કેફ ઉત્પન્ન કરે તેવા 'ઇથર' નામના બીજા પદાર્થો પણ પાણીમાં મિશ્રિત થઇને રહેલા છે. તે સિવાય દારૂને રંગ, સ્વાદ અને વાસ આપવા માટે બીજા કેટલાક પદાર્થો તેમાં ઉમેરવામાં આવે છે. કેટલાક દારૂમાં આલ્કોહોલનું પ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે:—

દારૂની જાત.	સેંકડે પ્રમાણ.	દારૂની જાત.	સેંકડે પ્રમાણ.
વ્હિસ્કી.	૫૦ થી ૬૦ ટકા.	બરગન્ડી.	૧૦ થી ૧૪ ટકા.
બ્રાન્ડી.	૫૦ થી ૬૦ „	ક્લેરેટ.	૮ થી ૧૭ „
રમ.	૬૦ થી ૭૬ „	સેમ્પેન.	૫ થી ૧૩ „
પોર્ટવાઇન.	૪૯ થી ૬૦ „	એલ.	૩ થી ૧૦ „
શેરી.	૧૭ થી ૨૫ „	બીર.	૪ થી ૧૦ „

આલ્કોહોલ ગમે તે રીતે જ્યારે હોજરીમાં જાય છે ત્યારે પહેલ વહેલાં લોહીની ઝીણી બારીક રગો તેને ખેંચી લે છે. આ રગોની જુદી જુદી શાખાઓ હોય છે. તેની મારફત તે મોટી નસોમાં જાય છે, અને ત્યાં થઇને લીવરમાં જાય છે. લીવરમાંથી અંતઃકરણમાં અને ત્યાંથી ફેફસાંમાં થઇ પાછો અંતઃકરણમાં આવે છે. અહિંથી તે શરીરના દરેક ભાગમાં પ્રસરે છે.

જ્યાં સુધી આલ્કોહોલ હોજરીમાં રહે છે ત્યાં સુધી વાદળીની માફક હોજરીમાં રહેલા પદાથને ચૂસી લે છે. આલ્કોહોલ નસોમાં આવ્યા પેહેલાં પાણીની સાથે મિશ્રીત થવો જોઇએ, નહિ તો તેમાંથી પસાર થતાં મુશ્કેલી નડે છે. જ્યારે કોઇપણ નકર ખોરાક હોજરીમાં જાય છે ત્યારે તેની પહેલી અસર લોહીને ફુલાવવાની થાય છે, અને તેમાં થઇને પ્રવાહી રૂપમાં બહાર આવી ખોરાકની સાથે મળી તેને પચાવે છે, એટલે કે ખોરાકને ચૂસી શકાય એવી સ્થિતિમાં તેને લાવે છે. જો વાઇન અને બ્રાન્ડી સિવાય કંઇ પણ લેવામાં ન આવ્યું હોય તો તે હોજરીમાંથી પાણીની માફક બહાર આવે છે, અને આંખમાં ઝોંકો વાગવાથી જેવી રીતે આંખમાંથી પાણી નીકળે છે તેવી રીતે હોજરીમાથી પાણી બહાર નીકળે છે. આ પાણી વાઇનની સાથે મળી જાય છે અને પછી લોહીની નસોમાં જાય છે. જો ખોરાકની સાથે વાઇન લેવામાં આવે તો તેની સાથે તે મળી જાય છે અને હોજરીમાં મોટો પ્રવાહી રસ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તેથી વાઇનની ચૂસવાની શક્તિ ઘણી ઓછી થાય છે અને આ રીતે તે હોજરીને ઘણું નુકસાન પહોંચાડે છે.

જો દારૂનો એક પ્યાલો પીધા પછી હોજરીને તપાસવામાં આવે તો માલમ પડશે કે તેની અંદરની જે બાજુ વાઇનના સંબંધમાં આવેલી હોય છે તે ઘણીજ લાલ થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે આલ્કોહોલથી હોજરીની સ્થિતિમાં ઘણા હાનિકારક ફેરફારો થાય છે; જેના પરીણામે બહુ દારૂ પીનારાઓનાં મૃત્યુ અકાળે થાય છે.

૧૨૬. તમાકુ–Tobacco.

તમાકુનો ઉપયોગ ત્રણસો વર્ષ પહેલાં અમેરીકામાં થતો હતો. દેખાદેખીથી ત્રણસો વરસમાં તમાકુનો ઉપયોગ એટલો બધો વધી પડયો છે કે એવું એક ગામડું નહિ હોય કે જ્યાં તમાકુનો ઉપયોગ નહિ થતો હોય. જ્યાં ગામડાની વાત કરવામાં આવે છે ત્યાં શહેરની તો વાતજ શી કરવી ? તમાકુનો આટલો બધો ફેલાવો થવાનાં મુખ્ય કારણોમાં દેખાદેખીજ છે. જનસ્વભાવ એવો છે કે કોઇ પણ નઠારી વાત ઉપર તેના મનની પ્રવૃત્તિ જલદી થઇ જાય છે. વળી તમાકુ એક દેશમાંથી બીજા દેશમાં નવાઇની વસ્તુ તરીકે ફેલાણી અને ચડસા ચડસીથી લોકો તેનો છુટથી ઉપયોગ કરતાં શીખ્યા.

તમાકુનો ફેલાવો—એવી ગણત્રી કરવામાં આવી છે કે એકલા વર્જીનીઆ દેશમાં તમાકુ એક કરોડ વીશ લાખ શેર ઉત્પન્ન થાય છે. ઇંગ્લાંડમાં ત્રણ કરોડ શેર તમાકુ જાય છે. ઇંગ્લાંડના લોકોની સંખ્યાના પ્રમાણમાં દરેક માણસ ઓગણીશ ઔંસ તમાકુ વાપરે છે, જેનો ખર્ચ લગભગ દરેક માણસ દીઠ પાંચ રૂપિઆ થાય છે. ફ્રાન્સમાં દર માણસ દીઠ સાડાઅઢાર ઔંસ તમાકુ વપરાય છે. બેલ્જીઅમમાં તેથી પણ વધારે વપરાય છે. જ્યાં સુધરેલા દેશોનો હિસાબ આટલો આવે તો પછી આપણા દેશનું તો પૂછવું જ શું ? હાલમાં પૃથ્વી પરના એંશી કરોડ માણસો તમાકુનો ઉપયોગ કરે છે. તમાકુનું વર્ણન આપણા પ્રાચીન ગ્રંથમાં નથી. ફિરંગી લોકો આપણા દેશમાં યુરોપથી તે લાવ્યા છે એવું માલમ પડે છે. તમાકુ મોટા વ્યસનની

વસ્તુ થઇ પડી છે, તેથી આપણા દેશમાં પણ તેનો પાક કરવા મંડયા છે.

તમાકુની બે જાત છે—(૧) જંગલી તમાકુ. (૨) વર્જીનીઆની તમાકુ.

જંગલી તમાકુનાં ઝાડ આશરે ત્રણ–ચાર ફીટ ઉંચા થાય છે. તેનાં પાંદડાં નાનાં પણ પહોળાં અને ફુલ નાનાં થાય છે. **વર્જીનીઆની તમાકુનાં** ઝાડ પાંચ–છ ફીટ ઉંચાં થાય છે. તેનાં પાંદડાં લાંબાં અને ફુલ મોટાં થાય છે. તમાકુની આ જાત વખણાય છે.

તમાકુમાં ઝેરી પદાર્થો—તમાકુમાં ત્રણ પ્રકારનાં ઝેરી પદાર્થો જોવામાં આવે છે. (૧) તમાકુમાં **નીકોટીન** નામનો ચીકણો તેલ જેવો પ્રવાહી પદાર્થ હોય છે. તે બહુ ઝેરી છે. તેમાં તમાકુની વાસ આવે છે અને તીખો હોય છે. તેનું એકજ ટીપું કુતરાને આપ્યું હોય તો કુતરો મરી જાય છે. તે ઝેર તાપથી ઉડી જાય છે. (૨) તમાકુમાં બીજો તેલ જેવો કડવો પદાર્થ રહે છે. મ્હોં ઉપર મુકવાથી તમાકુના જેવીજ અસર થાય છે. નાકે લગાડવાથી છીંક આવે છે અને ખાવાથી ફેર તથા ચક્કર આવે છે અને ઉલટી થાય છે. (૩) તમાકુમાં **તીખાશવાળું તેલ** રહે છે. આ તેલ ઝેરી છે. તે ઉડી જતું નથી, તેનું એક ટીપું બીલાડીને બે મીનીટમાં મારી નાખે છે. આ ત્રણે પ્રકારનાં ઝેર તમાકુમાં રહે છે, પણ તાપમાં તે ઉડી જાય છે, તેમજ ઘણા થોડા પ્રમાણમાં હોવાથી માણસને તમાકુનો ઉપયોગ કરવાથી મારી નાંખતા નથી; તોપણ આ ત્રણે તત્વો તમાકુ પીનાર ઉપર અસર કરે છે. જે લોકો તમાકુ બહુ પીએ છે તેમનામાં હંમેશાં નીશો રહે છે અને તેનું શરીર વહેલું બગડે છે.

૧૨૭. તમાકુનો ઉપયોગ અને તેથી થતી ખરાબી.

(૧) સુંઘવામાં (૨) ખાવામાં (૩) પીવામાં.

તમાકુ સુંઘવાથી નીશો ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં આવે છે, અને કેટલીક વખત માથાના દરદ તથા સળેખમને શાન્ત કરે છે; પણ તેના

વખતો વખતના ઉપયોગથી કશો ફાયદો માલમ પડતો નથી. એનાં અતિ યોગથી નાકની અંદર ચાંદી અને માથાનાં, ગળાનાં અને પેટનાં દરદો થાય છે, વળી છીંકણી સુંઘવાથી ઘ્રાણેંદ્રીય તથા સાદને ઇજા થાય છે. છીંકણી ઘુંટનારને ક્ષય વગેરે દરદો થયાના ઘણા દાખલા માલમ પડયા છે.

તમાકુ ખાવાથી અપચો, અજીર્ણ, મ્હોંનું ગંધાવું, દાંતનો સડો, અતિસાર, મરડો, ફેર વગેરે રોગ લાગુ પડે છે. તમાકુ ખાનારને વળી થુંકવા માટે વખતો વખત ઉઠવું પડે છે. અને એ રીતે પણ તમાકુ ખાનાર બીજાને સુગ અને અણગમો પેદા કરે છે.

તમાકુ ત્રણ રીતે પીવાય છે. (૧) હોકાથી. (૨) ચલમથી (૩) બીડી અથવા ચીરૂટથી. દરેક રીતે પીવાથી તમાકુનો ઝેરી ધુમાડો પીનારના શ્વાસોશ્વાસમાં જઇ મ્હોંનાં, ગળાનાં, દમનાં, મગજનાં અને જઠરનાં જુદા જુદા રોગોને પેદા કરે છે, અગર તો તેવા રોગોને લાયક શરીરને બનાવે છે. વળી તમાકુ પીનારની સ્મરણશક્તિ મંદ પડી જાય છે.

તમાકુનો ઉપયોગ કરવા કુદરત પણ ના કહે છે—દાખલા તરીકે જે માણસે તમાકુનો ઉપયોગ કદી નહિ કર્યો હોય તેને જો થોડીક પણ તમાકુ ખાવા આપશું તો તેને ઉલટી થઈ ફેર આવે છે. કુદરતજ તેને શરૂઆત કરતાં અટકાવે છે; છતાં તે ખાવામાંજ મર્દાઇ છે એમ માની વખતો વખત અભ્યાસ કરી તેને ખાવાની ટેવ પાડે છે.

૧૨૮. તમાકુનો ઔષધ તરીકે ખરો ઉપયોગ.

તમાકુમાં પિત્ત વધારવાનો, મદ ચડાવવાનો, ભ્રમ કરવાનો, ઉલટી કરવાનો તથા આંખના તેજને હરી લેવાનો ગુણ છે. તમાકુમાં ઝેર રહેલ હોવાથી જનાવરોનાં કીડાંવાળાં ધારામાં તે દાબવાથી કીડા તથા જંતુઓ મરી જાય છે. તેનાં પાન અંડવૃદ્ધિ (વધરાવળ) ઉપર સીધાં

રસ ચોપડી બાંધવાથી ફાયદો કરે છે. તેના પાણીથી જુ મરી જાય છે. તેના નિત્ય સેવનથી શરીરમાં ટુંક વખત માટે તે જાગૃતિ પેદા કરે છે. પણ પછીથી તેના વગર ચાલતું નથી અને તે પોતાનું છુપું ઝેર શરીરમાં દાખલ કરી શરીરનાં સારાં અવયવોને ઝેરી બનાવે છે.

૧૨૯. તમાકુ પીનારાઓને સૂચના !

તમાકુનું વ્યસન દુષ્ટ છે. તેનાથી કોઇ પણ પ્રકારનો લાભ છેજ નહિ. ફક્ત થોડોક વખત સુધી તે શરીરને નીશામાં રાખે છે, પણ અંતે તો તમાકુથી શરીર ફીકકું પડી જઇ પાન્ડુરોગ અને ક્ષય થાય છે. તમાકુને લીધેજ દારૂ પીવાનું વ્યસન પડે છે. તે સંબંધમાં ન્યુયોર્કમાં તમાકુ વિરૂદ્ધ હિલચાલ ચલાવનારી મંડળી New Yourk Anti—Tobacco Society) પોતાના રીપોર્ટમાં જણાવે છે, કે થુંક પેદા થાય છે તે ગ્રંથીઓ (*Salivery Glands*) માંથી તમાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી થુંક ખુટી જાય છે અને તેથી તમાકુ પીધા અગર ખાધા પછી દારૂ પીવાનું મન થાય છે. તમાકુથી નાડી નરમ પડે છે. શરીર ફીકકું થઇ જાય છે. મ્હોંમાં ચાંદાઓ પડે છે, પેટમાં ભયંકર વ્યાધિ થાય છે, લોહી અનિયમિત રીતે ફરે છે અને આંખે અંધાપો આવી જાય છે. કેટલાક એમ કહે છે કે તમાકુથી અમને ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે. વખતે તેમ હશે; પણ જે લોકો તમાકુ નથી પીતા તેને પણ ઝાડા તથા પેશાબનો ખુલાસો રહે છે—એકંદર જોતાં તમાકુ શરીરને બગાડનારી ચીજ છે. તમાકુ અનાજ નથી. નથી દુધ કે નથી પુષ્ટિ આપનારો પદાર્થ—તમાકુ પીનારાઓએ આ સર્વે વાંચી વિચારી તમાકુને ધીમે ધીમે કાઢી નાખવા પ્રયત્ન કરવો.

તમાકુ વિષે નામાંકિત ડૉકટરોના અભિપ્રાય.

ડૉ. પ્રાઉટ—લખે છે કે તમાકુ પીવાથી માણસો નબળા પડી જાય છે. લોહીમાંથી લાલાશ ઘટી પીળાશ આવે છે. છીંકણીથી અજીર્ણ,

કલેજાં તથા જઠરનાં દરદો વગેરે થાય છે અને એવાં દરદોથી મૃત્યુ થએલા દાખલાઓ મોજુદ છે.

ડૉ. ટેલર—લખે છે કે ૧૮૭૭ માં એક માણસે લાકડાની એક ચલમ સાફ કરી પોતાના છોકરાને રમવા આપી. છોકરાએ તે ચલમનો ઉપયોગ સાબુના પરપોટા ઉડાડવામાં કર્યો. તેથી તમાકુનું ઝેર મ્હોં દ્વારા તે છોકરાના શરીરમાં દાખલ થયું. તેની અસરથી છોકરો બેશુદ્ધ થઇ મરી ગયો.

ડૉ. ટવીચેલ—કહે છે કે તમાકુથી ફેફસાં, હૃદય અને જઠરના સ્નાયુ નરમ પડી જાય છે. કોઇ કોઇ વખતે હૃદય એકદમ ઓચિંતુ બંધ થઇ મરણ પણ થઇ જાય છે.

ડૉ. કલન—જણાવે છે કે ઘડપણ આવ્યા પહેલાં તમાકુથી સ્મરણશક્તિ નાશ પામેલી, મૂર્ખતા આવેલી, અને જ્ઞાનતંતુઓની હારમાળા બગડી ગએલી એવા ઘણા દાખલા મારા અનુભવમાં આવ્યા છે.

ડૉ. ઍાલકૅાટ—કહે છે કે તમાકુથી શરીરને બીજાં જે નુકસાનો થાય છે, તેના કરતાં સ્મરણ શક્તિને વધારે નુકસાન થાય છે એ વાત ચોક્કસ છે.

ડૉ. એલીન્સન—કહે છે કે ફ્રાન્સ દેશમાં ખાસ જોવામાં આવ્યું છે કે જેમ જેમ તમાકુનો ઉપયોગ વધારે થતો જાય છે તેમ તેમ ગાંડાં થઇ જતાં માણસોની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

ગવર્નર સલીવાન—પોતાના સ્વાનુભવથી લખે છે કે "તમાકુ મને જડ અને સુસ્ત કર્યા વિના, મારી નિત્યના વિચારની ચંચળતામાં ખલેલ કર્યા વિના, અને મારી માનસિક શક્તિને નબળી પાડયા વિના કદી રહી નથી.

ફ્રાન્સ દેશની શાળાઓમાં તમાકુના ઉપયોગની અટકાયત છે. તેમજ યુનાઇટેડ સ્ટેટમાં લશ્કરી શાળામાં બીડી પીવાની સખત મનાઇ કરવામાં આવી છે.

તમાકુ વિષેના આ સર્વ અભિપ્રાયો વિદ્વાન અને નામાંકિત ડૉક્ટરોના છે, માટે તેમના ઉપયોગ કરનારાઓએ આ ઉપરની શીખામણ લઇ જેમ બને તેમ તેનો જલદીથી નિષેધ કરવો એજ સલાહ તથા સલામતી ભરેલું છે.

૧૩૦. તમાકુ વિષે મહાત્મા ગાંધીજીનો ઉપદેશ.

જેવી રીતે દારૂ, ભાંગ તથા અફીણ ખરાબ છે. તેથી પણ તમાકુ વધારે ખરાબ છે. તમાકુની સત્તા મનુષ્ય જાતી પર એટલી બધી વધી ગઇ છે કે તેમાંથી છુટવાને માટે ઘણો વધારે સમય લાગશે. નાનાંથી મોટાંઓ સર્વ તેના ઝપાટામાં આવી ગયાં છે. આશ્ચર્યકારક તો એ છે કે નીતિમાન માણસો પણ તમાકુનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. મિત્રના સન્માન માટે આજકાલ તમાકુ એક ઉત્તમ સાધન થઇ પડયું છે. સાધારણ મનુષ્યો તો જાણતા પણ નથી કે તમાકુનું વ્યસન દૃઢ થાય એટલા માટે સીગારેટ અગર ચીરૂટ બનાવવાવાળા તેમાં એક પ્રકારનો સુગંધીયુક્ત તેજાબ છાંટે છે. તમાકુને ટેસ્ટવાળી બનાવવા માટે તેમાં અફીણનું પાણી છાંટે છે, તેથી તમાકુ માણુસપર જાદુઇ અસર ચલાવી રહી છે. તમાકુનો ફેલાવો કરવામાં હજારો રૂપિઆ જાહેર ખબરમાં ફેંકી દેવામાં આવે છે. યુરોપમાં ચીરૂટ બનાવનારી કંપનીઓ પોતાનાં છાપખાનાં ચલાવે છે, બાયોસ્કોપ ખરીદે છે, ઇનામી ટીકીટો કાઢે છે વગેરે હજારો પ્રકારની યુક્તિઓ કરે છે. તમાકુએ પોતાની સત્તા સ્ત્રીઓ પર પણ ચલાવી છે. તમાકુ–ચીરૂટથી જે નુકસાન થાય છે તેના આંકડા વિગતવાર આપી શકાય નહિ. ચીરૂટ પીવાવાળા જ્ઞાનશૂન્ય બની જાય છે અને બેપરવાઇથી બીજાના ઘરમાં રજા વગર ચીરૂટ સળગાવી પીએ છે અને તેમાં તે શરમાતો નથી.

એવો અનુભવ થયો છે કે તમાકુ–ચીરૂટ પીવાવાળા આથી પણ વધારે મોટા અપરાધો કરે છે. બચ્ચાંઓ બીડી પીવાને માટે

પોતાના માબાપથી છાના ઘરમાં ચોરી કરે છે. જેલમાં કેદીઓ મોટી જોખમદારી સહન કરીને બીડીને છુપાવી રાખે છે. લડાઇમાં ચીરૂટ પીવાવાળાઓ ચીરૂટ વગર ગાંડા તથા ઉદાસ બની જાય છે અને કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરી શકતા નથી

ચીરૂટનું ખર્ચ પણ કંઇ કમતી આવતું નથી. કેટલાએક માણસોને તો ચીરૂટ પછવાડે માસીક ખર્ચ રૂ. ૭૫ કરવા પડે છે. ઉપરોક્ત ઉદાહરણ તદન સાચું છે. મુંબાઇમાં ચીરૂટના વેપારીઓએ માળા ખરીદ કર્યા છે. કોઇએ ફેકટરી ઉભી કરી છે; વગેરે પૈસા ફક્ત ચીરૂટના ધંધામાંથીજ પેદા કરવાના ઘણા દાખલા મળી શકે તેમ છે.

બીડી પીવાથી પાચન–શક્તિ મંદ પડી જાય છે, મોઢું ગંધાય છે, બીડીના ધુમાડાથી બહારની હવા દુષિત થઇ જાય છે, દાંત કાળા તથા પીળા પડી જાય છે. જે **મનુષ્યો નિરોગી** રહેવા ઇચ્છે છે **તેઓએ બીડી તથા તમાકુને અવશ્ય છોડી દેવી જોઇએ.** દારૂ, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો આદિ વ્યસન આપણા આરોગ્યને હરી લે છે એટલુંજ નહિ પણ આપણને ગુલામ બનાવી આપણી નીતિનો પણ નાશ કરે છે.

આપણા હિદુસ્તાનમાં એક કરોડ રૂપીઆનો ધુમાડો થાય છે. એવું માલમ પડયું છે કે બહાર દેશાવરથી હિંદુસ્તાનમાં ૧ કરોડ રૂપીઆની સીગારેટ આવે છે. તે સીગારેટનો ઉપયોગ આપણા દેશ બાંધવો માત્ર ફુંકી ધુમાડો કાઢવામાં કરે છે. આ પ્રમાણે એક કરોડ રૂપિઆનો ધુમાડો કરી પરદેશીઓનાં ખીસાં તર કરવાનું કાર્ય આપ-પણે પોતેજ કરીએ છીએ. જો સર્વે ભાઇઓ સીગારેટ પીવાનો ત્યાગ કરે તો ૧ કરોડ રૂપિયા હિંદમાં બચે અને તેનો ઉપયોગ કોઇ સત્કાર્ય-માં થાય તો હિંદુસ્તાનને કેટલો બધો લાભ થાય.

૧૩૧. ભાંગ—Indian hemp.

ભાંગના છોડ આશરે સાત ફીટ લાંબા થાય છે. ભાંગ અને ગાંજો એક જ જાતના છોડમાંથી થાય છે. ભાંગના ઝાડનાં પાંદડાં લાંબા અણીવાળા અને કરવત જેવા આંકાવાળા હોય છે. સુકાણા પછી પણ તેનો રંગ લીલો રહે છે. તેની બે જાત છે. (૧) નર (૨) માદા. નરજાતીમાંથી જે પાંદડાં લેવામાં આવે છે તે **ભાંગ**. નારીજાતિના છોડના ઉપરના પાન તથા ફુલના ઝુમકાને **ગાંજો** કહે છે. ભાંગના છોડમાંથી લીલા ભુખરા રંગનો જામી ગએલ રાળ જેવો પદાર્થ નીકળે છે તેને **ચરસ** કહે છે. ચરસમાં કેફી પદાર્થ વધારે પ્રમાણમાં રહે છે. તે સિવાય ભાંગમાં એક જાતનું તેલ હોય છે તેનો નિશો પણ ચઢે છે.

ભાંગ વાપરવાની રીત—ભાંગના ઝાડનાં પાંદડાં લઇ તેને સુકવે છે. પછી તેને બારીક વાટી તેનો રસ કરી તે પીવામાં વાપરે છે. લીલી ભાંગનાં પાંદડાં વાટી તેનો રસ પણ પીએ છે. કેટલાએક તેની સાથે વરીઆળી, ગુલાબનાં ફુલ, મરી, બદામનાં મીંજ, કાકડીનાં બી, ખસખસ, સાકર વગેરે મસાલા વાટી તેનો રસ પીએ છે. જેઓ ભાંગ એટલે વિજયાના ઉપાસક હોય છે તેઓ વધારે નિશો ચડે એટલા માટે ધતુરાનાં બી તથા જારનાં મૂળ નાંખી ત્રાંબાના વાસણમાં પ્રથમ શેકી પછી વાટી તે રસ પીએ છે. તેમાં કેટલાએક દુધ, કેસર તથા એલચી નાખી સ્વાદિષ્ટ બનાવી તે પીએ છે.

૧૩૨. ભાંગનો દવા તરીકે ઉપયોગ.

દમ, હિસ્ટરીઆ, સંધીવા, ધનુર્વા, હડકવા વગેરે ભયંકર દરદોમાં થાય છે.

ભાંગ—કટુ, કષાય, ઉષ્ણ, તિક્ત, વાતકફઘ્ન, ગ્રાહી, વાકપ્રદાન એટલે વાણીને શુદ્ધ કરનાર, બળવર્ધક, મેધા એટલે બુદ્ધિ વધારનાર અને પરમ દીપન છે. ડૉકટરોના અભિપ્રાય પ્રમાણે સ્નાયુને શિથિલ

કરનાર, નિદ્રા લાવનાર તથા પીડાશામક છે. પણ આ સર્વ ગુણો જો વિદ્વાન વૈદ્ય અથવા ડૉક્ટર દરદના ઉપચારમાં યોગ્ય માત્રામાં આપે ત્યારે માલમ પડે છે.

ડૉ૦ કાસ્ટગર તથા ડીમક ભાંગનો ઉપયોગ ખેંચતાણ વાળા ધનુર્વા વગેરે દરદોમાં સ્નાયુના વધી પડેલા વ્યાપારને મંદ કરવા ભાંગને તમાકુ સાથે મેળવી હુકામાં પીવાની ભલામણ કરે છે. તે કહે છે કે ૭ રતી ભાંગ તમાકુ સાથે મેળવી હુકામાં આવા કેસોમાં ઘણા દરદીઓને પાઇ હતી અને તેથી ધીમે ધીમે સ્નાયુઓની ગતિ મંદ પડી ધનુર્વા દબાતો હતો. ભાંગમાં અફીણની માફક કામોદ્દીપનની ગુણ હોવાથી કેટલાક વૈદ્યો પાક, માજમ તથા યાકુતિમાં ભાંગ વાપરે છે. ભાંગને દુધમાં વાટી હરસના મસા ઉપર લગાડવાથી આરામ થાય છે. નિદ્રા લાવવા માટે શેકેલ ભાંગ વૈદ્યો આપે છે. વળી ચોથીઆ તાવને અટકાવવા માટે શેકેલી ભાંગ ગોળમાં મેળવી ચણીબોર જેવડી ગોળી ટાઢ પહેલાં આપવામાં આવે છે.

ભાંગના દોષ—ભાંગ માદક હોવાથી તેનો નિશો ચઢે છે. નિશાથી ભાંગ પીનાર, જગ્યા, વખત તથા માણસને ભુલી જાય છે. તરેહ તરેહના વિચાર આવે છે. ગાય છે, હસે છે, નાચે છે, બોલે છે, બકે છે, કોઇ કોઈ વખતે ઉંઘ આવી જાયછે. ભાંગ પીનારા નિશાબાજો સાધારણ રીતે સુસ્ત થઇ જાય છે અને લાંબી મુદતે તેઓની બુદ્ધિ મંદ પડી જાય છે. ભાંગથી ગળું તથા જીભ સુકાયા કરે છે, ભૂખ બહુ લાગે છે અને સાધારણ રીતે તે માણસ બેભાન બની જાય છે. કોઇ વખતે તેનો નિશો વધારે પ્રમાણમાં ચડી જાય તો મૃત્યુ નીપજે છે. ભાંગનો પીણા તરીકે ઉપયોગ કોઇ પણ પ્રકારે સલાહ ભરેલો નથી.

૧૩૩. ભાંગનું ઝેર (નિશો) ઉતારવાના ઉપાય.

(૧) માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી. (૨) ઉલટી કરાવવી. (૩) દરદીને ઉંઘાડી દેવો. (૪) આમોનિઆ સુંઘાડવો. (૫) રેચ

આપવો. દહીં અગર છાસ અને ચોખા ખવડાવવા. આજ રીતે ગાંજા તથા ચરસ અને ભુરકીનો નિશો પણ ઉતરે.

૧૩૪. ગાંજાનો ઉપયોગ અને તેના દોષો.

ગાંજાને મસળી બાવા તથા સાધુ લોકો ચલમમાં ભરી તેનો દમ લે છે. ગાંજાથી પણ ભાંગની માફક માણસ નિશામાં રહે છે અને સુસ્ત, ક્રોધી તથા બેદરકાર બની જાય છે. નિત્યના અભ્યાસીને તેના વગર ચાલતુંજ નથી. ભાંગ તથા ગાંજાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે, ગાંડાની હોસ્પીટલમાં જોવાથી ખાત્રી થશે કે દર સો માણસે ઓછા-માં ઓછા સોળ માણસ ગાંજો પીવાથી ગાંડા બનેલા છે. ગાંજો પીનારનાં મ્હોં તથા હાથ ગંધાય છે, આંખ લાલ ખુની જેવી રહે છે, પેટમાં દાહ લાગે છે, કાળજામાં ચાંદાં પડે છે અને મગજનાં તંતુઓ પણ ઉશ્કેરાએલાં રહે છે. ગાંજો એકી વખતે વધારે પીવાથી મરણ થાય છે. એકંદર રીતે જોતાં **ભાંગ, ગાંજો, ચરસ, માજમ** અગર **ભુરકી** સર્વેથી પૈસાની તથા શરીરની હાનિ થાય છે અને વખતે મોત પણ નીપજે છે. વળી આબરૂની હાનિ તો દેખીતી જ છે. માટે જેઓ પોતે સુખી તથા તંદુરસ્ત રહેવા માગતા હોય અને પોતાના કુટુંબી તથા સ્વજનોને સુખી કરવા ઇચ્છતા હોય તેઓએ તેવાં દુર્વ્યસનથી સર્વદા વેગળાં રહેવું.

૧૩૫. અફીણ–Opium.

અફીણની પેદાશ ખસખસના છોડવામાંથી થાય છે. તેના છોડવા ૨–૩ હાથ ઉંચા થાય છે. અને તેની પેદાશ માળવામાં વિશેષ થાય છે. અફીણના ડોડવા જ્યારે ઝાડ ઉપર હોય છે ત્યારે તેમાં છેદ પાડી તેનો જે રસ એકત્ર કરવામાં આવે છે તેને અફીણ કહે છે. ડોડવા-માં જે બીઆં થાય છે તે ખસખસ અને બાકી જે ખાલી ડોડવા રહ્યા તેને ખસખસના ડોડા અગર અફીણના ડોડા કહે છે.

૧૩૬. અફીણના ગુણ અને દવા તરીકે ઉપયોગ.

અફીણ ગ્રાહી છે તેથી તે ઝાડા તથા લોહીને બંધ કરે છે. સ્નાયુને શિથિલ કરવાનો ગુણ હોવાથી ઉન્માદ, આંચકી, સ્ટીરીઆ, હડકવા અને ધનુર્વામાં આપવામાં આવે છે. પીડાશામક હોવાથી પેટની પીડા, મરડાની ચૂક અને કોલેરાની ગોટલીઓ ચડતી હોય ત્યારે અપાય છે. મધુપ્રમેહમાં અફીણ ફાયદો કરે છે. નિદ્રા લાવનાર હોવાથી જે દરદોમાં દુઃખ સહન ન થાય તેમાં ઘેનને માટે અપાય છે. દમ, ખાંસી, સ્ત્રીઓની કસુવાવડ અને ઋતુદોષમાં તે આપવામાં આવે છે. અફીણમાં શોષણ કરવાનો ઉષ્ણ ગુણ રહેલો છે. અને તેથી જે ખાંસીના દરદમાં કફને બહાર કાઢવાની જરૂર હોય તેમાં આપવાથી નુકસાન થાય છે, બાહ્યોપચાર તરીકે આંખનું દરદ તથા ચામડી ઉપરના સોજા અને વામાં અફીણનો લેપ કરવામાં આવે છે.

અફીણ ખાવાથી મર્દાઇ આવે છે એ ખોટો વ્હેમ છે. અફીણના હિમાયતીઓ અફીણ ખાવાથી મરદાઇ આવે છે એમ કહી લોકોને ઠગે છે. અફીણમાં મર્દાઈ લાવવાનો જાતુનો કોઈગુણ છેજ નહિ. અફીણમાં શોષણ તથા ગ્રાહી ગુણ હોવાને લીધે શરીરના રસ, વીર્ય તથા લોહીના પ્રવાહને સુકવી અટકાવે છે. અફીણથી વીર્યનું થંભન થતું હશે એટલા માટેજ તેમાં પુરૂષત્વ આપવાનો ગુણ છે એ માની લેવું ભૂલભરેલું છે.

ખસખસના ડોડાનો સેક—ખસખસના ડોડાનો સેક શરીરના કોઇ પણ મર્મસ્થાનપર સોજો થયો હોય ત્યારે કરવામાં આવે છે. **શેક કરવાની રીત**—તપેલીમાં પોસના ડોડા નાખી ખૂબ ઉકાળવા. તપેલી ઉપર ચાળણી ઢાંકવી અને તે ચાળણીમાં ફલાનના અગર ગરમ કપડાના ટુકડા મુકવા. તેની ઉપર ત્રાંસ ઢાંકવો. પાણી ઉકળશે એટલે ચાળણીમાંના કકડાને વરાળ લાગી ગરમ થશે. તે ગરમ થએલ કકડાનો વારા ફરતી સેક કરવો. આ પ્રમાણે સેક કરવાથી દુખાવો નરમ પડે છે તથા સોજો, ઓછો થાય છે. કાળજાનો સોજો, ફેફસાંનો સોજો,

આંતરડાંનો વરમ, મરડામાં થતું પેડુનું દરદ, કાન, આંખ વગેરે પાકી આવી સોજા થાય તેમાં, પાંસળાનું દરદ વગેરેમાં આ સેક ઘણો ફાયદો કરે છે.

૧૩૭. અફીણની જુદી જુદી ઇંદ્રિયોપર અસર.

ખસખસના ડોડાનો ઉકાળો (ડીકોકશન ઑફ પૉપી), ખસખસનું શરબત (સીરપ ઑફ પેપી) અને ખસખસનું સત્વ (એકસટ્રાકટ ઑફ પેપી) વગેરે **અફીણની બીજી બનાવટો છે. પોપીનું સીરપ** કફને કાપે છે. બચ્ચાંને કેટલીક વખત આ સીરપ અફીણને બદલે આપે છે, પણ તે વખતે ઘણી સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. તેમાં અફીણ જેવી ઝેરી અસર રહેલી હોય છે. અફીણના ડોડાનું સત્વ ટંડી અને નરમ અસર કરે છે.

ત્વચાની ઇંદ્રીઓપર—અફીણ ઇપીકાક્યુઆના અને કપુરના સંયોગમાં આપવામાં આવે અગર વારંવાર આપવામાં આવે તો ઘણો જ પરસેવો લાવે છે.

પચનેંદ્રીયપર—અફીણ ખાવાથી પાચનક્રિયા તથા અન્ન ઉપરની રૂચીનો નાશ થાય છે. તૃષા વધારે છે. શરીરની અંદરની ત્વચામાંથી વહેતા પ્રવાહને ઘટાડી નાખી બંધકોષ કરે છે. અફીણથી પિત્ત ઘટે છે, ઝાડો ફીક્કો રંગનો થાય છે. પેશાબ વારંવાર થુંક જેવો ચીકણો અને ગંધ મારતો આવે છે.

લોહીની નસોપર—અફીણ પહેલાં ગરમીની અસર કરે છે અને પાછળથી ગરમીને કમી કરી નાખી શાંત અસર કરે છે. જો વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવે તો લોહીની ફરવાની ગતિનો લાંબા વખત સુધી અટકાવ કરે છે.

મગજની નાડીપર—અફીણ મગજની શીરાઓ તથા માનસિક શક્તિનો નાશ કરે છે. ઉંઘ તથા સુસ્તીને વધારે છે. આંખની કીકીઓનો અતિશય સંકોચ કરે છે. જો વધારે પ્રમાણમાં લેવામાં આવ્યું હોય તો તાણ તથા ધનુર્વાનાં ચિન્હો ઉત્પન્ન કરે છે.

શ્વાસોશ્વાસની ક્રીયાપર—અફીણ શાંત અસર કરે છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાને ઘટાડી નાખી, લોહીની સ્વચ્છ કરવાની શક્તિને ઓછી કરે છે.

---

૧૩૮. અફીણનો ઔષધ તરીકે ઉપયોગ કરતાં પહેલાં ધ્યાનમાં લેવા લાયક સૂચનાઓ.

અફીણ હંમેશાં થોડા પ્રમાણમાં વાપરવું. રક્તસ્રાવના દરદોમાં જ્યારે પુષ્કળ લોહી પડે છે ત્યારે અફીણનો ઉપયોગ ઘણું સરસ કામ કરે છે. અફીણ વખતો વખત ગેલીક એસીડ અને સુગરલેડના સંયોગમાં વપરાય છે.

મરડો, અતિસાર, પ્રદર અને શરીરની ધાતુઓ ધોઇને સાફ કરવાના દરદોમાં અફીણ સારો ફાયદો આવે છે; પણ તે ઘણી સંભાળથી વાપરવું જોઇએ.

ટાઢીઓ તાવ અને બીજા હઠીલા અને ચેપી તાવોમાં તાવ આવ્યા પહેલાં ક્વીનાઇન સાથે અફીણ આપવું.

અફીણની દવા પુખ્ત ઉમરના માણસો કરતાં બચ્ચાં ઉપર ઘણી જલદીથી અસર કરે છે, માટે **અફીણની હરકોઇ બનાવટ બચ્ચાંને આપતાં પહેલાં ઘણીજ સંભાળ રાખવી.**

ઘણાં લાંબા વખત સુધી અફીણની દવાનું સેવન કોઇને કરાવવું નહિ, તેથી ફાયદા કરતાં નુકસાન વધારે થાય છે. દરદી અફીણનો બંધાણી થઇ જાય છે, અને જ્યારે દવા બંધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તેને તે દવા વગર ચેન પડતું નથી.

કેટલાએક દરદો વિચિત્ર હોય છે. અફીણની માત્રાથી તેવાં દરદો ભયંકર રૂપ પકડતા જાય છે. દાખલા તરીકે મુત્રપિંડનાં જુનાં દરદો, મગજના વ્યાધિ, ઉન્માદ, કંઠનળીનાં સોજાનાં દરદો, ફેફસાનાં તીક્ષ્ણ સોજાના દરદો વગેરે.

કેટલાએક દરદીની પ્રકૃતિ ઘણી વિચિત્ર હોય છે. કેટલાએકને અફીણની વધારે માત્રા પણ માફક આવે છે. કેટલાએકને થેાડી માત્રા પણ અનુકુળ આવતી નથી. માટે અફીણ પ્રકૃતિ જોઇને આપવું.

એક વખત નાની માત્રાથી અફીણવાળી દવાનું સેવન કર્યા બાદ તેને મુકી દેવામાં આવે અને પાછું બીજી વખત તે જ અફીણવાળી દવા મેાટી માત્રાથી દેવામાં આવે તેા વિષનાં ચિન્હેા થવાનેા સંભવ છે. માટે અફીણની માત્રા ઘણા થેાડા પ્રમાણમાં અને દરદીનેા બાંધેા તથા કોઠેા જોઇને ઘણેા વિચાર કરીને આપવી.

૧૩૯. અફીણનેા અમલ.

અફીણથી મર્દાઇ આવે છે એવા ખેાટા વહેમથી ઘણા માણસેા અફીણના બંધાણી બને છે. તેઓ તેનું નિત્ય સેવન કરે છે. થેાડા દિવસ ઘણી નાની માત્રાથી શરૂઆત કરતાં કરતાં પેાતાના શરીરને વિષમય બનાવી દે છે. એવા માણસને જો એકાદ દિવસ અફીણ ખાવાને વખતે અફીણ ન મળે તેા ટાંટીઆ ઘસવા પડે છે, મેાઢે ફીણ આવે છે અને બેચેની માલમ પડે છે. જો લાંબા વખત સુધી તેને અફીણ ન મળે તેા તે બેશુદ્ધ થઇને મરી પણ જાય છે. વળી અફીણના બંધાણીઓ હંમેશાં સુસ્ત અને એદી રહે છે. તેઓ અફીણનેજ પેાતાનું સર્વસ્વ સમજે છે અને અફીણ વશજ થઇ જાય છે. ખાસ કરીને આપણા દેશના ગરાસીઆ તથા રજપુતેા અફીણના પુજારી હોય છે. તેઓ પેાતાની ડેલીએ દાયરેા ભરી બેસે છે. તેમાં જે આવે તેને અમલ ઘુંટી અમલનેા કાઢેા પાય છે, અને પીએ છે. મારા સમ તમારા સમ કરતાં કરતાં વધારે અને વધારે અફીણ લેતા જાય છે. તેઓ અફીણના બંધાણમાં કરજ કરવા મંડયા, આળસુ બન્યા, રાજ્યનેા વહિવટ તથા ઉપજ ખરચનું ભાન ભુલ્યા, અને અંતે રાજ્ય ગુમાવી અન્ય જનેાની સેવા કરવા જેવું હલકું કામ કરવાની સ્થિતિએ પહેાંચ્યા છે. જુઓ અફીણનેા અમલ ! અફીણે તેા આપણા દેશનું સત્યા-

નાશ વાળ્યુ છે. હજી પણ અફીણીઆઓ ચેતી પોતાના આયુષ્યને, પોતાના કુટુંબ કબીલાને, પોતાની જાગીરને, બરબાદ થતાં અટકાવે તો સારૂં. હાલમાં અફીણનું સ્થાન દારૂ લેતો જાય છે અને દિવસે દિવસે તેનો પ્રસાર વધતો જાય છે. આતો બકરૂં કાઢતાં ઉંટ પેસે તેના જેવો ખેલ થાય છે. અફીણ તથા દારૂના અમલમાં નથી રહેતું શરીરનું ભાન કે નથી રહેતું ઘરનું ભાન, નથી રહેતું આબરૂનુ ભાન કે નથી રહેતું કુળનુ ભાન, માટે અફીણીઆઓને તથા દારૂ પીનારાઓને નમ્ર અરજ છે કે તેમણે અફીણ તથા દારૂનું વ્યસન ધીમે ધીમે છોડી દેવું.

૧૪૦ અફીણનું ઝેર અને તેનાં ચિન્હો.

અફીણ ઘરમાં રાખવાથી વખતે બાળક ખાઇ જાય છે અને તેથી તેનું મરણ નીપજે છે. અતિશય ક્રોધાવેશને લીધે જો અફીણ ઘરમાં હોય તો તે ખાઇ કેટલાએક અવિચારી માણસો મરણ પામ્યા છે. આપણા દેશમાં આપઘાત કરનારાઓની મોટી સંખ્યા અફીણ ખાઇ મરણ પામે છે. અફીણની બનાવટવાળી હરકોઇ દવા ઘરમાં રાખી હોય, અને ભુલથી કદાચ મોટા પ્રમાણમાં તે અપાઇ ગઇ હોય, તો પણ મોત નીપજે છે. ટુંકામાં અફીણવાળી કોઇ પણ દવા જરૂર વગર ઘરમાં રાખવી સલાહ ભરેલી નથી.

અફીણ ખાનારને ફેર આવે છે, માથું ફરે છે. માથામાં દરદ થાય છે, અફીણથી નિશો ચડી ઝોકાં આવે છે અને બહેરાપણું આવે છે. વળી અફીણ ખાનાર બેશુદ્ધ થાય છે અને બુમો મારીને બોલાવવાથી જરા હોંશીઆર થાય પણ પાછો છેક બેશુદ્ધ થઇ જાય છે, કોઇ કોઇ વખતે ફરી જાગૃત પણ થતો નથી. અફીણનું વધારે ઝેર ચડયા પછી શ્વાસ ધીમો ચાલે છે છાતી બીલકુલ સ્થીર માલમ પડે છે, આંખ બંધ થાય છે, પોપચાં ઉઘાડી આંખ જોતાં કીકી છેક નાની દેખાય છે, અંગ ઉપર પરસેવો વળે છે, હોઠ તથા મોં કાળાં પડે છે, અને વખતે તાણુખેંચ પણ થાય છે.

અફીણુ મોટી માત્રામાં ખાધું હોય તો તેનું ઝેર લગભગ અરધા કલાકમાં ચડવા લાગે છે. ખાલી પેટે અફીણુ ખાધું હોય તો ઝેર વહેલું ચડે છે. અફીણુ ખાઈ સુઈ (ઉંઘી) જવાથી તેની અસર વહેલી થાય છે. ઓછામાં ઓછું અફીણુ ૫ ગ્રેન એટલે ૧ થી ૩ રતી સુધી ખાધું હોય તોપણુ મૃત્યુ થાય છે.

---

૧૪૧. અફીણનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.

૧. ગળામાં મોરપીંછ ફેરવી અગર આંગળાં નાખી ઉલટી કરાવવી.

૨. ૧–૨ ચમચી રાઈ થોડા પાણીમાં મેળવી પાઇ ઉલટી કરાવવી.

૩. સલ્ફેટ ઑફ ઝીંક હાજર હોય તો ૨૦ ગ્રેન થોડા પાણી સાથે મેળવી પાઇ દેવું.

૪. ઇપીકાકયુઆન્હા ૧૫ ગ્રેન થોડા પાણી સાથે હોય તો પાઇ દેવું.

સૂચના—ઉલટીની દરેક દવા ઉપર ગરમ પાણી અગર મીઠાનું પુષ્કળ પાણી પાવાથી ઉલટીને વધારે ઉત્તેજન મળે છે. જો ઉલટીથી બધું ઝેર બહાર નીકળી જાય તો દરદી તદન સારો થઇ જાય છે. અને બીજા કશા ઉપચારની જરૂર પડતી નથી.

૫. સ્ટમક પંપ જો મળી શકે તો અફીણુ કાઢવા માટે સારો ઇલાજ છે.

૬. હીંગ અને પાણી અગર અરીઠાનું પાણી પાવું.

૭. દરદીને ઘેનમાં પડવા ન દેવો. તેને હરકોઇ ઉપાયે જાગૃત રાખવો. ઉંઘવાથી ઝેર એકદમ ચડે છે. જાગૃત રાખવા માટે ઠંડા પાણીની ખુબ છાલકો મારવી, માથાપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી, ખુમો પાડવી, હલાવવો, ચોંટીઆ લેવા વગેરે.

૮. સખત કૉફી દર પાપા કલાકે પાયા કરવી.

૯. ફટકડી તથા કપાશીઆનું ચૂર્ણ પાવું.

૧૦. લાઇકર એમોનીઆનાં ટીપાં ૧૦ અગર :સાલવૉલેટાઇલનાં ૩૦ ટીપાં થોડા પાણીમાં મેળવી આપવાં, અને પગપર ગરમ બાટલીનો શેક કરવો.

---

૧૪૨. ખાનપાનમાં ઝેર.

ખાનપાનની ચીજોમાં દગાથી ઝેર મેળવવામાં આવે છે, એટલું જ નહિ પણ કેટલીકવાર બહારનું ઝેર મેળવ્યા વિના પણ પકાવતાં પકાવતાં કંઇ વિક્રિયા કે વિકાર થવાથી પણ તે ભોજન ઝેરી બને છે.

પકાવેલ રસોઇમાં વિષ મેળવેલું છે, અથવા વિક્રિયા થઇને ન ખાવા લાયક થએલ છે તેની પરીક્ષા અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે બતાવે છે:—

(૧) જે અન્ન સાથે કાંઇ ઝેર મળેલું હોય તે અન્ન પાકતાં ઘણીવાર લાગે છે, રાંધતાં બીનું રહેતું નથી અને કદિ પાકે (ચડે) તો પાક્યું તરત વાસી જેવું થઇ જાય છે.

(૨) ઝેરવાળું અન્ન ઠરી ગયા સરખું, ઉષ્ણતા વગરનું, અંદરથી પાણી છાંડતું, અને રસ (સ્વાદ)માં સ્વાભાવિક ન હોતાં વિપરીત રંગ, ગંધ અને સ્વાદવાળું થઇ જાય છે, અને તેમાં ચંદ્રિકા (ચકરડાં) માલમ પડે છે.

(૩) ઝેરવાળાં શાક તરકારી, રાયતાં, ચટણી વગેરે ક્ષણમાં સુકાઇ જાય છે, અને ઉકાળો હોય છે તેમાં જો કાંઇ ઝેર મળ્યું હોય છે તો તે કાળો પડી જાય છે, ફીણ આવે છે, લીંટીઓ પડે છે અને પર્પોટા આવે છે.

(૪) પાકેલાં ફળોમાં ઝેર હોય તો તે તરત ફાટી જાય છે તથા સડી જાય છે, અને લીલી વસ્તુમાં ઝેર હોય તો તે કરમાઇ તથા સંકોચાઇ જાય છે.

(૫) સુકાં ફળોમાં ઝેર હોય તો તે કાળાં અને બેરંગી બની જાય છે; કઠણ ફળો ઝેરને લીધે નરમ થાય છે. તાજાં ફળો સિવાયનાં બહુ કરમાઇ ગયેલાં, પોચાં પડેલાં, ડાગ પડેલાં, અને વાસમાં પણ ફેર પડેલો હોય એવાં ફળો ઓછાં વધતાં ઝેરી (ન ખાવા લાયક) સમજીને તેનો ત્યાગ કરવો.

(૬) જે રસમાં વિષ મળેલું હોય તે રસમાં નીલવર્ણની લીટીઓ દેખાય, દુધમાં લાલ લીંટીઓ દેખાય, દારૂ તથા પાણીમાં કાળી લીંટીઓ દેખાય, અને દહિંમાં શ્યામવર્ણની લીંટીઓ દેખાય.

(૭)છાસમાં ઝેર હોય તો તેમાં ગળી જેવા રંગની તથા પીળી લીંટીઓ દેખાય, દહિંની તર ઉપર કપોતપક્ષીના રંગ સરખો રંગ દેખાય, ઘી ઉપર જળ જેવી લીંટીઓ દેખાય, તેલમાં લાલ લીંટીઓ દેખાય, દારૂમાં કાબરચીત્રી લીંટીઓ દેખાય, અને ચરમાં દુર્ગંધી પેદા થાય.

(૮) ફુલની માળા ઝેરથી કરમાઇ જાય છે અને સુગંધહીન થઇ જાય છે. પહેરવાનાં તથા પાથરવાનાં લુગડાં ઝેરવાળાં હોય તો તેની પર કાળા ચાંડલા પડે છે.

(૯) જે અન્નમાં ઝેર ભળેલું હોય તે અન્ન જો અગ્નિમાં નાખવામાં આવે તો તેની જવાળા ભમરી ખાય છે, અગ્નિ લુખો દેખાય છે, તેમાંથી ચટચટ એવો શબ્દ નીકળે છે, અને ઇંદ્ર ધનુષ્ય સરખા અનેક રંગની જવાળા થાય છે તથા અગ્નિનું તેજ મંદ થાય છે.

૧૪૩. ઝેરવાળાં ખાનપાનની જુદા જુદા પ્રાણીઓ ઉપર જુદી જુદી અસર.

વિષવાળા ખાનપાન ખાવાથી જુદા જુદા પ્રાણીઓ ઉપર જુદી જુદી અસર થાય છે, અને તેની પરીક્ષા અનુભવીઓ નીચે પ્રમાણે આપે છેઃ—

(૧) વિષવાળાં અન્ન પર માંખી બેસતી નથી અને કદિ બેસે તો મરી જાય છે.

(૨) જો કાગડો ઝેર વાળું અન્ન ખાય તો તેનો સાદ બેસી જાય છે, ભ્રમર વિષવાળું અનાજ ચાખીને અધિક ગુંજારવ કરે છે, અને મેના પોપટ પણ ઘણા શબ્દો કરે છે.

(૩) ચકોર પક્ષીને જો વિષવાળું અન્ન દેખાડવામાં આવે તો તેનાં નેત્રો સફેદ થાય છે, કોકીલ પક્ષી મદોન્મત્ત થઇ મરી જાય છે, અને ક્રૌંચ પક્ષી તે જ સમયે મદોન્મત્ત થઇ જાય છે.

(૪) ઝેરવાળું અન્ન જોવાથી નોળીયાનાં રોમાંચ ઉભાં થાય છે, મયુર પક્ષી હર્ષ પામે છે અને મયુરની દ્રષ્ટિથી ક્ષણ માત્રમાં ઝેર મંદ થઇ જાય છે.

(૫) જો બિલાડું વિષવાળું અન્ન જુએ તો ઉદ્વેગ પામે છે, વાંદરો વિષ્ટા કરે છે, હંસ ચાલતાં ચાલતાં અટકતો જાય છે, અને કુકડો શબ્દ કરવા લાગે છે.

(૬) જો મનુષ્યના ખાવામાં ઝેર વાળું અનાજ આવે તો તેના હોઠમાં ચળવળ થાય છે, જીભ ભારે લાગે છે, અંદર દરદ થાય છે અને ખારા રસનો સ્વાદ જણાતો નથી. વળી અન્નના ઝેરથી દાંત, શરીર ઉપરના વાળ તથા પાંપણના વાળ એ ત્રણે ખરી પડે છે.

(૭) વિષવાળી વસ્તુના ધુમાડાથી માથાનો દુખાવો થાય, સળેખમ અને કફ થાય, આંખમાંથી પાણી ઝરે, જીવ ગભરાય, અને ક્ષણ માત્રમાં રોમાંચ ઉભાં થાય.

કોઇ પણ માણસ પર વિષનો પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો છે એવી શંકા આવે કે તરત તેના મુખમાં ફટકડી અને ટંકણખાર ધરવા આપવો. જ્યાં સુધી તે ખારો ન લાગે ત્યાં સુધી વિષનો વિકાર છે એમ જાણવું.

૧૪૪. ખોરાક સંબંધી વ્રત્તો—તેના ફાયદા અને ગેર-ફાયદા.

કોઇ માણસે વધારે ખાધું છે કે ઓછું તે સંબંધમાં મહાત્મા ગાંધીજી કહે છે, કે " માણસો પોતાના દસ્ત વગેરેની હાજતો ઉપરથી કહી શકે છે કે તેણે વધારે કે ઓછું ખાધું છે. જેની જીભ સવારના બગડેલી છે, જે બેચેનીથી સુવે છે, જેને રાત્રે સ્વપ્નાં આવે છે, તેણે વધારે ખાધું છે; જેને રાતના પેસાબ કરવા ઉઠવું પડે તેણે પ્રવાહી પદાર્થો બહુ ખાધા પીધા છે. ઘણા માણસોના શ્વાસમાં બદબો હોય છે; તેને તેનો ખોરાક અવશ્ય હજમ થયો નથી. કેટલીક વાર વધારે ખાનારને ગુમડાં થાય છે, ખીલ ફૂટી નીકળે છે, નાકમાં માલણુ થાય છે. આ બધા ઉપદ્રવોને આપણે ગણકારતા નથી. કેટલાકને હેડકીજ આવ્યા કરે છે, કેટલાકને વા સરે છે. આ બધાનો અર્થ તો એટલોજ કે આપણું પેટ એ આપણું પાયખાનું બન્યું છે, ને આપણે આપણા પાયખાનાની પેટી સાથે રાખીને ફરીએ છીએ. "

આ પ્રમાણે આપણે લગભગ બધા વત્તા કે ઓછા પ્રમાણમાં પાયખાનાની પેટી સાથે રાખી ફરવાવાળા છીએ એમ માલુમ પડશે. આટલા માટેજ આપણા મહાપુરૂષોએ ખોરાક સંબંધી વ્રત્તો જેવાં કે એકાદશીનાં વ્રત્તો, મોળાકોત, ગૌત્રાટનાં વ્રત્તો, ચાતુર્માસ અથવા શ્રાવણ માસનાં એકટાણાં, ભાદરવા વદની શ્રાદ્ધ તિથિઓમાં દુધ ચોખાનાં ક્ષીર ભોજન, આસો શુદમાં નવરાત્રી પૂજન અને અષ્ટમીનો હવન, આસો શુદ ૧૫ એટલે શરદ્ પુનમે દેવોત્સવ કરીને રાત્રે ચંદ્રનાં શીતળ કિરણો સેવન કરવાનો વિધિ, સંક્રાંતિ ઉપર તલના લાડુ ખાવાનો અને તલના લાડુ બનાવી સૌને આપવાનો આખા દેશમાં ચાલતો ઉપયોગી રીવાજ, વસંત ઋતુમાં ધાણી દાળીઆ અને સાથવો ખાવાનો ચાલ, અપવાસ, એકટાણું વગેરે ઠરાવ્યાં છે. ખ્રિસ્તી લોકોમાં પણ

ઉપવાસો ઠરાવેલા છે. આ વ્રતોને આરોગ્યતા સાથે નિકટ સંબંધ છે, પરંતુ આ સુધારાના સમયમાં કેટલાક રીવાજોના ખરા હેતુ શું છે તે સમજવાની કોશેષ નહિ કરતાં તેને વહેમમાં ગણી કાઢીને પુરૂષ વર્ગે તે વ્રતો સંબંધી રીવાજો ઉપરથી આસ્થા છોડી દીધી છે; છતાં પણ સ્ત્રીવર્ગે તો હેતુ સમજ્યા વિના પણ, એ સર્વ ક્રિયા ઉપર શ્રદ્ધા રાખી તે વ્રતો કરે છે અને તેના ફાયદા થોડે ઘણે અંશે મેળવે છે; વ્રતોનો ખરો હેતુ સમજી જો તે કરવામાં આવે તો વધારે લાભ મેળવી શકાય છે. હેતુ સમજ્યા વિના વ્રતો કરવાથી કોઇ વખતે ફાયદા કરતાં ગેરફાયદો પણ થઇ જાય છે. માટે દરેક વ્રતનો હેતુ શું છે તે વ્રતો કરતાં પહેલાં અવશ્ય જાણવું જોઇએ.

શરીરની સુખાકારી જાળવવા માટે માણસ દર પખવાડીએ અપવાસ કે એકટાણું કરે તેમાં જરાએ ખોટું નથી. આ પ્રમાણે અપવાસ કે એકટાણું કરવાથી શરીરમાં એકઠો થએલો કચરો બળી જઈ અજીર્ણ થતું નથી; પણ અપવાસ અગર એકટાણું કરવા અગાઉ ખૂબ ખાઇ લેવાથી કશો લાભ મેળવી શકાતો નથી બલકે નુકસાન થાય છે.

શ્રાદ્ધ પક્ષમાં દુધ ચોખાનાં ખીરનાં ભોજનને ઉત્તમ ગણવાનું કારણ એ છે કે શરદ્ ૠતુમાં પિત્તનો પ્રકોપ થાય છે, તેને શાન્ત પાડવા માટે દુધ, ચોખા તથા સાકરને ઉત્તમ ગણવામાં આવેલ છે. આપણા ડાહ્યા અને વિદ્વાન પ્રાચીન મહર્ષિઓએ તે બાબતને ધર્મની સાથે ઓતપ્રોત કરીને શ્રાદ્ધ પક્ષમાં તથા નવરાત્રીમાં પાયસ્ અન્ન ખાવાનો ઉપદેશ આપેલો છે. **शारदंच पय: पीतं तेन जीवंति जंतव: !!** શરદ્ ૠતુમાં દુધનો ઉપયોગ કરવાથી દીર્ઘ આયુષ્ય મેળવી શકાય છે. આ નિયમ કદાચ મૂર્ખ અને અજ્ઞાન માણસો ન સમજે તેટલા માટે આપણા મહર્ષિઓએ તે બાબતને ધર્મની સાથે ગણેલી લાગે છે.

આવી જ રીતે ગ્રીષ્મ ૠતુમાં વાયુનો સંચય થતો હોવાથી હલકું ભોજન, સાથવા, ધાણી વગેરે ચીજો ખાવા ભલામણ કરવામાં આવી છે અને તે ભલામણને વ્રતો તરીકે જણાવેલી છે.

ચોમાસામાં જ્યારે હવામાં ભિનાશ હોય છે, સૂર્ય દેખાતો નથી અને તેથી હોજરી પણ પોતાનું કામ ઓછા પ્રમાણમાં કરી શકે છે તેથી તે સમયે ખોરાક ઓછો ખાવો જોઇએ. ઘણા ભાવિક હિંદુઓ ચાતુર્માસમાં એક વખત જમવાનું રાખે છે અને તેથી તેઓની સુખાકારી પણ સારી રહે છે. ચાતુર્માસમાં એકટાણું કરવાનો હેતુ હાજરીને ઓછો ખોરાક આપી નીરોગી રાખવાનો છે. દરેક વ્રતોમાં જો સુક્ષ્મ જોશું તો માલમ પડશે કે વાત, પિત્ત અગર કફના પ્રકોપને અટકાવવા ઋતુ પ્રમાણે વ્રતો કરવાં જરૂરનાં છે.

સ્ત્રીઓનાં ગર્ભાશયો વગેરેને સુધારવા તથા વાત, પિત્ત તથા કફ વગેરેમાંથી જેનો સંચય થયો હોય તે દોષોને શાન્ત કરવા ગોત્રાટ, મોળાકોત એટલે મોળું ખાવું વગેરે વ્રતો કરવાં જરૂરનાં છે. પરંતુ આજકાલ વ્રતો, અપવાસ અને એકટાણાંનું ખરૂં રહસ્ય સમજવામાં આવતું નથી તેથી ફેશનેબલ લોકો તેને ખોટા વહેમ તરીકે ગણી તે કરનારાઓનો ઉપહાસ કરે છે, એ વાજબી નથી. તેવા લોકોએ એ વિષયમાં ઉંડા ઉતરી તેનાં મુળતત્વો જાણવાં જોઇએ.

અજ્ઞાન લોકો ખરૂં રહસ્ય સમજ્યા સિવાય વ્રતો કરે છે તેથી તેને લાભ કરતાં હાનિ વધારે થાય છે. એકાદશીના વ્રતમાં અપવાસ કરવો જોઇએ અને બહુતો એકાદ વખત હલકા ફ્રુટ-ફળોનો આહાર કરવો જોઇએ; તેને બદલે તે લોકો એકાદશીને દિવસે ખુબ ત્રખતો વખત ઠાંસે છે. હલકાં ફળોને બદલે રાજગરા, સામા અગર સીંગોડાના લોટની વિધવિધ પ્રકારની વાનીઓ બનાવી હોજરી પચાવી ન શકે તેટલું ખાય છે. વળી વ્રતો કરવાને આગલે દિવસે પણ ખૂબ ખાય છે, કારણ કે બીજે દિવસે કદાચ ખાવાનું મોડું મળે. આ પ્રમાણે વ્રતોનો ખરો હેતુ સમજ્યા વગર તે કરવાથી કોઇ પણ પ્રકારનો લાભ નથી એ દેખીતું છે.

અપવાસ વગેરે વ્રતો આપણા હિંદુઓના ધર્મ ગ્રંથોમાં છે, એટલું જ નહિ પણ ખ્રિસ્તિ ધર્મમાં રોમન કેથોલિક ધર્મવાળા પોતાના

ધર્મગ્રંથોમાં અપવાસ કરવાનું ફરમાવે છે, તેમ જ મુસલમાનના કુરાનમાં રોજા વગેરે કરવા ફરમાવેલું છે.

---

૧૪૫. અલ્પાહાર એટલે ઓછું ખાવું–તેના ફાયદા.

ઓછો આહાર, સાદો અને સાત્વિક આહાર અને અપવાસ શરીરના આરોગ્યને, માનસિક શક્તિને તથા આયુષ્યને વધારનાર છે. ઓછા આહારથી ઉત્તમ વિચારો, શરીરબળ અને મનોબળ વધે છે. અલ્પાહારથી આપણી વૃત્તિઓ વિશુદ્ધ બની સાત્વિક થાય છે અને બુદ્ધિ સતેજ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ અંતઃકરણ પ્રસન્ન રહે છે, તથા સ્મરણશક્તિ પણ તાજી રહે છે.

એડિસન—શોધકોનો રાજા–અમેરિકામાં દિવસો સુધી ખાલી પેટે કામ કરતો હતો. હેરત પમાડે એવી યાંત્રિક શોધો તેણે કરી છે, અને તે ભૂખ્યે પેટે ઉજાગરા કરીને કરી છે.

આજ પ્રમાણે દરેક ધર્મના મહાન વિદ્વાનો, ધર્મ સંસ્થાપકો, ધર્મ ગુરૂઓ, ગણીતશાસ્ત્રીઓ, સંગીત શાસ્ત્રીઓ વગેરે અલ્પાહારના સેવનથીજ જગતમાં પ્રસિદ્ધ થયા છે.

આની ખાત્રી માટે જુઓ, આપણાં પ્રાચીન ઇતિહાસો, પુરાણો અને ધર્મ ગ્રંથો ! વશિષ્ટ, વાલ્મિકિ, વિશ્વામિત્ર આદિ મહાન મુનીવરો ફળ, મુળ, કંદ તથા ઉપવાસના સેવનથી જ દેશનું તથા પોતાનું કલ્યાણ કરવા સમર્થ થયા હતા,

અલ્પાહારથી શરીર તેમજ મન બંને નિરોગી અને સ્ફુર્તિવાળાં રહે છે અને તાત્કાલિક મોતને અટકાવાય છે, એટલુંજ નહિ પણ દિવ્યજ્ઞાન પણ પ્રાપ્ત થાય છે. વળી અલ્પાહારી મનુષ્યને વૈદ્ય અગર ડૉક્ટરની ગરજ ભોગવવી પડતી નથી, પેટંટ દવાની જાહેર ખબરોના પંજામાં સપડાવું પડતું નથી અને રોગથી નિર્ભય રહી સંસારમાં શારીરિક તેમજ માનસિક બંને પ્રકારનાં સુખ ભોગવી

શકાય છે. અલ્પાહારથી શરીરબળ, મનોબળ અને હૃદયબળ કેટલે દરજ્જે પહોંચી શકે છે તેને માટે ચાલુ જમાનાનો કર્મવીર મહાત્મા ગાંધીજીનો દાખલો લ્યો! પોતે એક છતાં જે સરકારે જર્મની જેવા રાક્ષસી સત્તા ધરાવનાર મહારાજ્યને મહાત કર્યું તે સરકારની સામે અસહકારનો પ્રચંડ ધ્વની આખા હિંદુસ્તાનમાં નિડરતાથી ગજાવી રહ્યા છે. કેટલું બધું શૌર્ય! કેટલી બધી માનસિક શક્તિ! કેટલું બધું હૃદયબળ! તે બધું કયાંથી આવ્યું? ફક્ત સાત્વિક અને અલ્પ ખોરાકથીજ.

વધારે ખાવાથી તો આળસુ અને સુસ્ત બની જવાય છે, શરીર તથા મન બંને જડ બને છે, અને અલ્પ સમયમાંજ મોતને શરણ થવું પડે છે. જે લોકો વિવિધ સ્વાદવાળા પદાર્થો ખાઇને જીભને દશ પંદર મિનિટ ખુશ રાખવામાંજ પોતાનું કૃતકૃત્ય માને છે, જે લોકો હોજરીની દયા નહિ કરતાં વધારે ખાઇને તેને નિરંતર શ્રમ આપ્યા કરે છે, જે લોકો ઘડીના સુખમાં અક્ષય સુખને વિસરી જઇ વધારે ખાઇ પોતાનો ઘાત કર્યા કરે છે તે લોકોને પૂછો! તપાસો તે લોકોના રોગોનું લીષ્ટ! તે લોકોમાંથી સેંકડે ૯૫ અપચાના, અતિસારના, સંગ્રહણીના, આમવાતના કે મરડાના વ્યાધિથી સહન કરતી હશે. આ પ્રમાણે વધારે ખાવાથી તેમના સુખની ઉત્તમ આશાઓ ઉપર પાણી ફરી વળી તેઓને અલ્પ સમયમાં કાળને શરણ થવું પડે છે, અરે! લાખો રૂપીઆ આપ્યા છતાં પણ જે આયુષ્ય એક ક્ષણ માટે પણ મળતું નથી તે આયુષ્યનો આમ ઘડીમાં ક્ષય થઇ જાય છે. આથી વધારે મૂર્ખતા બીજી શું હોઇ શકે!

આ ઉપરથી દરેક મનુષ્યે અલ્પાહારના ફાયદા વિચારી, જાણી, તેને અમલમાં મુકી, પારકું તથા પોતાનું, આ લોકનું તથા પરલોકનું હિત કરવું એ સર્વ હિતકર ફરજોમાંની મુખ્ય ફરજ છે.

૧૪૬. અપવાસ.

અજીર્ણમાં જેવો ફાયદો લાંઘણ–અપવાસ કરે છે તેવો ફાયદો દવાઓ કરી શકતી નથી. અજીર્ણ એટલે અપચાને લીધે એક પ્રકારનો કાચો રસ નાડીઓમાં ચડી જાય છે, અને નાડીમાં ચડેલો એ અજીર્ણનો જીર્ણ રસ દવાની અનેક બાટલીઓથી પણ દુર થઇ શકતો નથી. રેચક દવાઓથી તો શરીર ઉટલું નબળું પડે છે અને તેમ છતાં નાડીમાં ચડી ગએલ કાચા રસનો પૂર્ણ રીતે નીકાલ થતો નથી. રેચથી એક તરફથી કેટલાક નકામા ભાગને બહાર કાઢવામાં આવે છે, ત્યારે બીજી તરફથી રોજ જે ખોરાક ખવાય છે તે બગડી ગયેલ અને નબળાં પડી ગયેલ આંતરડાંમાં નહિ જતાં કાચો રહી પાછો નાડીઓમાં ચડે છે.

અપવાસ કરવાથી રોજના દૈનિક અજીર્ણનો અટકાવ થાય છે, અને શરીરમાં જીર્ણપણે રહેલ અજીર્ણનો કાચો રસ બળીને ભસ્મ થતો જાય છે. શરીરમાં જે ઉષ્ણતા રહેલી છે તે પ્રથમ કાચા રસને બાળી નાખે છે, અને જ્યાં સુધી એ કાચો–નકામો રસ બળે છે ત્યાં સુધી શરીરમાં અશક્તિ માલમ પડતી નથી. એ કાચો રસ બળી ગયા પછી અશક્તિ માલમ પડે છે, તથાપિ એ કાચા રસનો શરીરમાંથી સારી રીતે નીકાલ કરવા એટલે કે બાળી નાખવા અશક્તિ જણાય તો પણ કેટલાક વધારે દિવસ સુધી અપવાસ કરવાની જરૂર છે અને તેથી લાભ પણ વિશેષ મેળવી શકાય છે.

હાલના જમાનામાં માણસોમાં રેાગ, ક્ષીણતા તથા નાજુકાઇ વધતાં જાય છે તેનું કારણ એ છે, કે આજકાલ દરદીને ડાકટરી ઉપચાર પ્રમાણે બહુધા સારા પોષણકારક ખોરાકની વિશેષ કરીને ભલામણ કરવામાં આવે છે, સ્પિરિટવાળી જલદ વિદેશી દવાઓનો મારો ચાલે છે, અને દુધ વગેરે પુષ્ટિકારક ખોરાકની છૂટ આપવામાં આવે છે. આનું પરિણામ એ આવે છે કે દરદીને એ ઉપચારથી તાત્કાલીક ફાયદો જણાય છે; પણ શરીરમાં અપક્વ રસનો નીકાલ થતો નથી, અને તેથી

તાવ વગેરે દરદો વારંવાર ઉથલા મારે છે. ઘણાં ખરાં દરદો પાચન-ક્રિયાના બગાડથી તથા અપચાથી થાય છે, અને તેથી પાચનક્રિયાને સુધારવી તથા અપચા એટલે કાચા રસને શરીરમાંથી દુર કરવો એ ઉપચારનો સૌથી સારામાં સારો ઇલાજ કહેવાય. આ મુદ્દો પુષ્ટિકારક ખોરાકથી બિલકુલ પાર પાડી શકાય નહિ. તે મુદ્દો પાર પાડવામાં તો લંઘન—અપવાસ જ શ્રેષ્ટ છે. વળી દવાઓ સિવાય કુદરતી રીતેજ શરીર સુધરે એ ઉપચારનો સૌથી શ્રેષ્ટ રસ્તો હોવો જોઇએ. 'ડિસ્પેપશ્યા' એટલે અજીર્ણના દરદીઓ લાંઘણ અથવા અલ્પાહારથી સાજા થઇ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે. અલ્પાહાર, ફળાહાર, જળાહાર અને નિરાહાર એ અપવાસની જુદી જુદી ક્રિયાઓ છે, અને આત્મસંયમી અને દૃઢ મનના લોકો એ ક્રિયાઓનું યુક્તિથી પાલન કરીને શારીરિક રોગોને દુર કરી શકે છે.

અપવાસ કરાવતી વખતે ઉપચારકે દરદીના શરીરની સ્થિતિ, શક્તિ તથા રોગ એ ત્રણે વાતનો વિચાર કરીને કેવો અપવાસ અને કેટલી મુદતનો અપવાસ કરાવવો જોઇએ તેનો નિર્ણય કરવો જોઇએ. અપવાસ કેવો કરાવવો તેમાં એ ત્રણ બાબતનો સમાવેશ થાય છે. કેટલાક દરદીનાં શરીર ચોખા નકોરડા અપવાસને લાયકનાં હોતાં નથી, તેથી તેમનાથી તેવા અપવાસ સહન ન થઇ શકે; માટે તેમને અન્ન બંધ કરવું પડે તોપણ પાણી દુધ જેવો હલકો ખોરાક ચાલુ રાખવો. કેટલાકનાં શરીર એવાં હોય છે કે તેમને એકદમ અપવાસ કરાવવાથી નુકસાન થઇ જાય છે. તેવાઓને ધીમે ધીમે ક્રમસરખોરાક બંધ કરવો.

શરીરની અંદરનો કચરો—મળ કાઢી નાખવા માટે અપવાસ જેવો સંગીન ફાયદો કરે છે તેવો ફાયદો દવાઓ કરતી નથી. જોકે અપવાસથી ઘણા લાભ થાય છે, છતાં જુદી જુદી પ્રકૃતિ અને જુદાં જુદાં દરદમાં કેાણ કોણ દરદી કેવા અપવાસને લાયક છે,

અથવા કેવા પ્રકારના ખોરાકના ફેરફારને લાયક છે, તેનો નિશ્ચય કરવામાં અનુભવી ઉપચારકની જરૂર છે. દરદ તથા પ્રકૃતિના પ્રમાણમાં અલ્પાહાર, ફળાહાર, જળાહાર તથા નિરાહારની યોજનામાંથી કઇ યોજના અનુકૂળ પડશે તેનો નિર્ણય કરાવી તેવા પ્રકારનો અપવાસ કરવો.

૧૪૭. શરીરમાંથી કચરો બહાર કાઢનારી ક્રિયા ઉપર અપવાસની અસર.

આજ લગભગ ૨૫ વર્ષ થયાં અમેરિકાના વિદ્વાન ડૉક્ટરો અપવાસથી ઘણાં હઠીલાં દરદો મટાડવાની ક્રિયા કર્યા કરે છે. લાંબા વખત સુધી અપવાસ કરાવીને ઘણાં અસાધ્ય એટલે ન મટી શકે એવાં દરદોને મટાડવામાં તેઓ શક્તિમાન થયા છે.

માણસના શરીરની અંદર એક શક્તિ નિરંતર કામ કર્યા કરે છે. તે શક્તિ માણસનાં શરીર તથા મનને નવું બનાવે છે, કામ કરવાની શક્તિ વધારે છે, અને તંદુરસ્તી તથા લાંબી જીંદગી બક્ષે છે. આ શક્તિના ત્રણ પ્રકાર છે. ૧. ખોરાક પચાવવાની શક્તિ, ૨. પાચન રસને શરીર રચનામાં મુકવાની શક્તિ, અને ૩. નિરૂપયોગી કચરાને બહાર કાઢવાની શક્તિ.

૧. ખોરાકને પચાવવાની શક્તિ—નિત્યના કામકાજથી શરીરને જે ઘસારો લાગે છે તે ઘસારાને પુરો કરવા સારૂ નવાં રજકણો ઉત્પન્ન કરવા માટે નવો પદાર્થ તૈયાર કરવો એ આ શક્તિનું કામ છે.

૨. પાચન રસને શરીર રચનામાં મુકવાની શક્તિ—આ શક્તિનું કામ પાચનશક્તિ વડે જે પદાર્થ પુરો પડે છે તેમાંથી જોઇએ એટલા પદાર્થને શરીરની રચનામાં કામે લગાડવાનું છે. શરીરમાં જુદા જુદા અવયવો અને સ્નાયુને ગતિમાં મુકનારી શક્તિ આ પોષક રસ વડે ઘસારાથી નિરંતર નાશ પામતાં રજકણોને પાછાં નવાં બનાવે છે.

૩. નિરૂપયોગી કચરાને બહાર કાઢનારી શક્તિ—આ શક્તિ ખોરાક, પાણી તથા હવા દ્વારા તેમજ શરીરના નબળા પડેલા ભાગો દ્વારા શરીરમાં જે નકામો કચરો એકઠો થાય છે તેને બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે.

હવે જ્યારે કોઇ પણ માણસ અપવાસ કરવાનું શરૂ કરે છે ત્યારે આ ક્રિયા ઉપર શું અસર થાય છે તે શાસ્ત્રીય રીતે તપાસીએ.

વધારે સ્પષ્ટ સમજવા માટે એમ ધારો કે, નિરૂપયોગી કચરાને બહાર કાઢનારી શક્તિનો અરધો હીસ્સો એકઠા થયેલા જુના કચરાને બહાર કાઢવામાં વપરાય છે અને અરધો હિસ્સો નિત્યના કચરાને બહાર કાઢવામાં વપરાય છે.

માણસ અપવાસ કરે છે એટલે ખોરાક બંધ થાય છે. એટલે કે શરીરમાં નવો કચરો થતો અટકે છે, અને તેથી ત્રીજી શક્તિને કરવાનાં બે કામ પૈકી એક કામ ઓછું થાય છે. અપવાસ કરવાથી રોજના ખાનપાનનો નિરૂપયોગી કચરો શરીરમાં થતો બંધ પડે છે, અને તેથી ત્રીજી શક્તિને બે કામ કરવાને બદલે માત્ર એકજ કામ કરવાનું હોય છે; તે એ કે ઘણા દિવસનો જુનો દોષ–કચરો બહાર કાઢવો. આ પ્રમાણે ત્રીજી શક્તિ પોતાનું બધું બળ જુનો દોષ કાઢવામાંજ વાપરે છે, અને તેથી શરીરની અંદરનાં દરદો અથવા અજ્ઞાનતા વડે એકઠા થયેલા દોષો જલદી નીકળવા લાગે છે. આ રીતે અપવાસના દિવસોમાં માણસના શરીરની અંદરની કુદરતી શક્તિ એકજ મધ્યબિંદુમાં રહીને કામ કરે છે તે એ કે, શરીરમાં એકત્ર થએલ વિજાતીય દ્રવ્ય જે શરીરમાં ઝેરનું કામ કરે છે તેને મળ નીકળવાના બધા અવયવો દ્વારા તેમજ ચામડીની અંદરનાં ૪૦ લાખ છિદ્રો દ્વારા બહાર કાઢી નાખવામાંજ એ શક્તિ પોતાની બધી સતા ચલાવે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે અપવાસ એ શરીરને સ્વચ્છ–નિર્મળ કરવાવાળી ક્રિયા છે, અને ચોક્કસ સમય સુધી અપવાસ કરવાથી શરીરનું બધું ઝેર અથવા આપણે જેને જુદા જુદા રોગનાં નામ આપીએ છીએ તે

નીકળી જઈ શરીર નિરોગી બને છે. અપવાસ શરીરના કચરાને એટલે રોગ ઉત્પન્ન કરનાર ઝેરને કાઢે છે, એટલુંજ નહિ પણ અપવાસ કરવાથી મન પણ નિર્મળ થાય છે.

અપવાસની સાથે બસ્તિ લેવાથી વિશેષ ફાયદો થાય છે. અપવાસથી જેમ જેમ આંતરડાંનો કચરો બહાર નીકળતો જાય છે તેમ તેમ શરીરની નાડીઓમાં ચડેલો આ કચરો આંતરડાંમાં આવીને એકત્ર થતો જાય છે; કેમકે તે વખતે કલેજું (Liver) અને બીજા મર્મસ્થાનો નિરૂપયોગી કચરાને બહાર ફેંકી દેવાને માટે બહુ પ્રબળ પણે કામ કરતા હોય છે. જો આ વખતે આંતરડાંમાં ઉતરી આવતો આ બગાડ જલદી કાઢી નાખવામાં ન આવે તો તે નિરૂપયોગી રસ પાછો નાડીઓમાં ચડી શરીરમાં ફેલાય છે. માટે અપવાસની સાથે બસ્તિ લેવાથી શરીરની અંદરનો કચરો બહુ જલદીથી બહાર નીકળે છે અને શરીર નિરોગી બને છે. બસ્તિ માટે ફક્ત સહેવાય એવું ગરમ પાણીજ બસ છે.

આશા છે કે " ખાનપાન " ના બંને ભાગોમાં આપેલી સર્વ હકીકતનું સૂક્ષ્મ અવલોકન કરી ખાનપાનની કેટલાક બદી જેને તજવાની ઘણીજ જરૂર છે તેવી બદીને બનતી ત્વરાથી તજી શરીરના પોષણ અર્થે સાદો અને સાત્વિક ખોરાક પસંદ કરી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે મેળવવાનું મુખ્ય સાધન જે શરીર તેને આરોગ્ય રાખવા તથા લાંબા સમય સુધી ટકાવી રાખવા દરેક વાંચક વ્યક્તિ પોતાથી બનતો પ્રયત્ન કરશે. અસ્તુ.

ભાગ બીજો સમાપ્ત.

